

# EDUC.FÍSICA-5°B-OA6-GUÍA13-SEMAMA14

Objetivo: Practicar rutina de ejercicios físicos de resistencia orgánica y muscular de intensidad moderada a vigorosa aplicando el principio de entrenamiento de alternancia muscular.

OA6 : Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso \*

*Marca solo un óvalo.*

1) 5° año A

2) 5° año B

## Instrucciones:

- 1.- Lea el recordemos, que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada. (cuadro de color verde).
- 2.- Luego leer el nuevo contenido que está en recuadro amarillo.
- 3.- Realiza el desafío paso a paso.( El vídeo lo puedes ver y luego ejecutar)
- 4.- Realiza el ticket de salida respondiendo a las preguntas solicitadas.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

Recordemos:

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de practicar la rutina física de mediana a moderada intensidad aplicando el principio de entrenamiento de alternancia muscular, recuerda que es realizar ejercicios respetando diferentes patrones musculares y que en una rutina común implementada por tí, es necesario alternarlas para no sufrir lesiones.

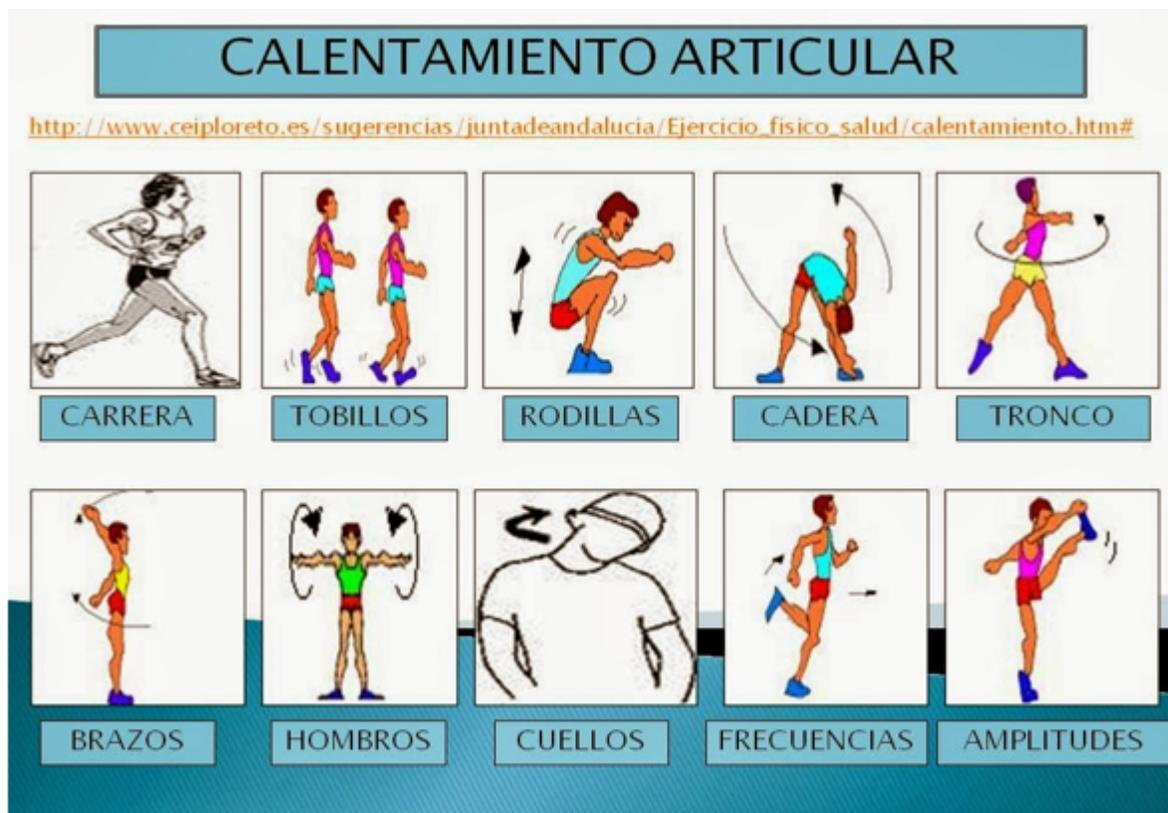
Contenido:

**Esta semana incorporaremos a nuestra rutina los principios del entrenamiento de:**

- ❖ **Continuidad:** que consiste practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado. Si esto ocurre notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener, sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.
- ❖ **Principio de la alternancia muscular:** cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar. Sin embargo este tiempo puede resultarnos provechoso para desarrollar otro

Desafío: Paso a Paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina .



### Materiales a utilizar:

- 1.-4 elementos que pueden ser ( 4 frutas o 4 rollos de papel higiénico, etc)
- 2.- Un lugar despejado de la casa.
- 3.-Una toalla.

Paso 2 : Realiza la siguiente rutina que contiene 8 ejercicios que incorporan el principio de alternancia muscular y continuidad.En el trabajarás fuerza de brazos,abdominales,piernas , glúteos y pectorales.



<http://youtube.com/watch?v=nDf5mPqYrQY>

### Paso 3: Vuelta a la calma .Ejercicios de estiramiento.



**Ticket salida: Contesta las siguientes preguntas relacionadas a principios del entrenamiento:**

3. 1.- Los principios básicos del entrenamiento son: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Adaptación, progresión , sobrecarga y actividad física.
- B) Adaptación, progresión, continuidad y alternancia muscular.
- C) sobrecarga,progresión,continuidad y alternancia muscular.
- D) Actividad física ,continuidad,sobrecarga y adaptación.

4. 2.- La siguiente definición: Consiste en practicar ejercicio físico de manera frecuente. Corresponde al principio de : \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Adaptabilidad.
- B) Alternancia Muscular..
- C) Continuidad.
- D) progresión.



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios