

# EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA 14- SEMAMA 15

Objetivo: Practicar rutina de ejercicios físicos de resistencia orgánica y muscular de intensidad moderada a vigorosa aplicando los principios del entrenamiento de alternancia muscular , continuidad y adaptación.

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.

!3/07 al 17/07

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso: \*

*Marca solo un óvalo.*

5° año A

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 realizar la rutina de moderada intensidad aplicando los principios del entrenamiento como son:

**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 aspecto.

Éstos son de suma importancia para lograr una buena condición física y por ende un efectivo entrenamiento.

## Contenido

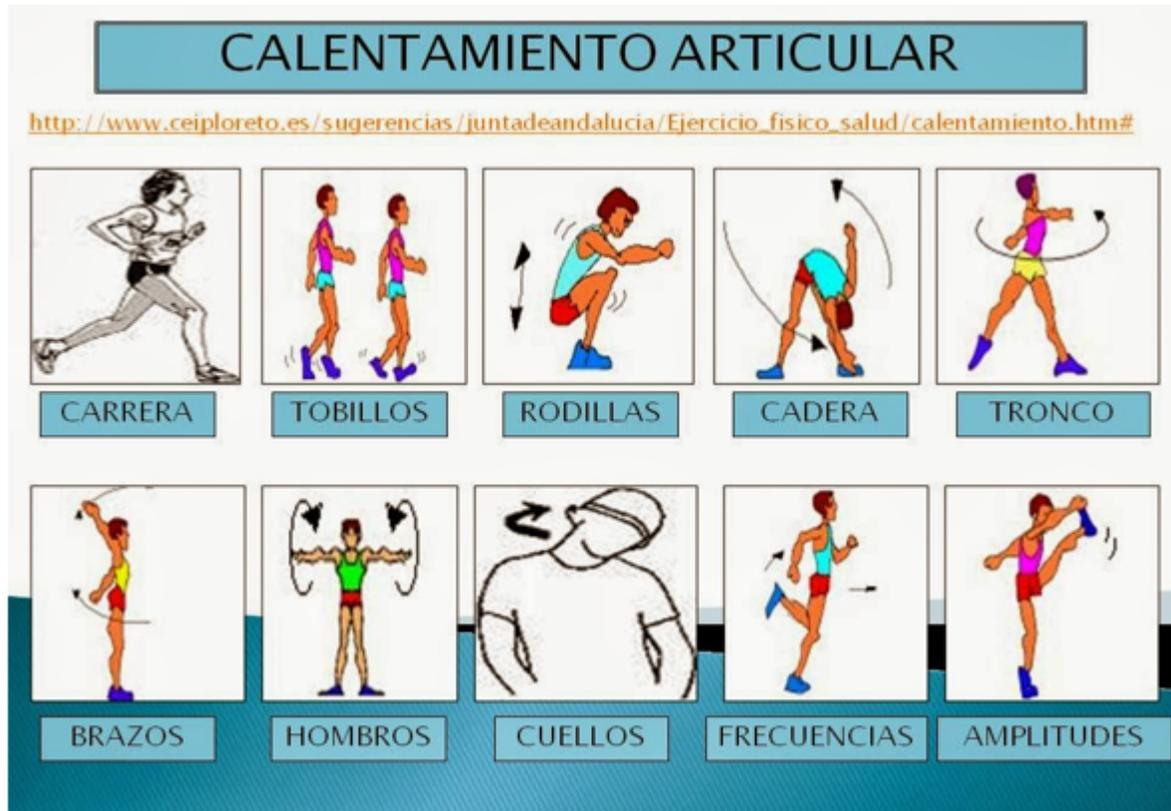
Esta semana te propongo el desafío de incorporar a tu entrenamiento físico un nuevo principio de entrenamiento este es:

**Principio de adaptación.** Nuestro organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación.

Hemos realizados estas dos últimas semanas dos entrenamientos de moderada intensidad a vigorosa que te han permitido tener una mejor condición física y si has cumplido con los requerimientos, este principio viene a mejorar tu nivel de trabajo buscando respuestas corporales y beneficios para tu salud.

## Desafío: Paso a Paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios para preparar tu cuerpo para el ejercicio . ( conducta segura)



### Materiales a utilizar:

- 1.- 4 frutas o 4 elementos pequeños para delimitar y trasladar.
- 2.- Una silla.
- 3.-Una toalla para apoyarse.

Paso 2 : Realiza la siguiente rutina que contiene 8 ejercicios que incorporan el principio de alternancia muscular , continuidad y adaptación .En el trabajarás fuerza de brazos,abdominales,piernas , glúteos y pectorales.Son 8 series de 20 " de trabajo por 20" de descanso.



<http://youtube.com/watch?v=j0QfullyRvg>

Paso 3: Vuelta a la calma .Ejercicios de estiramiento.( Conducta segura)



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

3. 1.-La siguiente definición: Capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico . Corresponde al principio de: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Sobrecarga
- B) Continuidad
- C) Progresión
- D) Adaptación

4. 2.-¿Cuál de estas normas corresponden a conducta segura . \* 1 punto

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Usar ropa adecuada para la actividad física.
- Seguir las instrucciones del profesor.
- Respetar las zonas de trabajo.
- Realizar movilidad articular antes del ejercicio.
- Correr sin realizar calentamiento.
- Jugar siempre a la pelota.
- realizar estiramiento antes ,durante y al finalizar la clase.

Otro:  \_\_\_\_\_

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios