

# EDUC.FÍSICA-5°AB-OA1y6-GUÍA 15-SEMAMA 16

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 , adaptación y progresión.

O A 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros)

O A 6 : 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.

Profesor: Claudio Delgado - Oscar Navarro

20/07 al 24/07

**\*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 el principio de **adaptación**. Recuerda que este es 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.

## Contenido

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

**Principio de progresión:** Es la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista.

Hemos realizados estas últimas semanas tres entrenamientos de moderada intensidad a vigorosa, que te han permitido tener una mejor condición física 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 :

- 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 progresión,alternancia muscular , continuidad , 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=vbehJ6dEIWc>

### 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:Es la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. . Corresponde al principio de: 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Adapatación
- B) Continuidad
- C) Progresión
- D) Alternancia muscular

4. 2.-Observa el listado de ejercicios y pincha si corresponden a ejercicios del tren superior o tren inferior. \* 7 puntos

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Tren superior	Tren inferior
Estocadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bíceps con pesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentadillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abdominales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dorsales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pantorrillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Multisaltos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios