

EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA 17-SEMAMA18

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

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

10/08 al 14/08

***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 cumplir con el desafío de incorporar a tu entrenamiento físico el principio **de entrenamiento de progresión**. Este principio es la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes.

Recuerda que para que 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.

Contenido

Esta semana te invito a practicar una rutina de ejercicios de físicos, incorporando en ella los principios del entrenamiento trabajados durante las sesiones anteriores, como:

Principio de adaptación: es la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico.

Principio de progresión: es la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes.

Principio de la continuidad: debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan.

Principio de la alternancia: en nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación.

La rutina de esta semana contiene 8 ejercicios de intensidad moderada a vigorosa que permitirán fortalecer tu capacidad física y mejorar la respuesta motora a diferentes desafíos físicos que te propongas.

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.
- 4.-ropa cómoda para realizar la actividad.

Paso 2 : Realiza la siguiente rutina que contiene 8 ejercicios que incorporan los principios de progresión, alternancia muscular , continuidad , adaptación .En el trabajarás fuerza de brazos,abdominales,piernas , glúteos y pectorales.Son 8 series de 30 " de trabajo por 30" de descanso.



<http://youtube.com/watch?v=z6MxiueXkBk>

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 y habituarse rápidamente al ejercicio físico. Corresponde al principio de: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

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

Pongamos en juego nuestros conocimientos y apliquemos en la siguiente pregunta lo aprendido durante esta unidad.

4. 2.- Selecciona a que tipo de cualidad física corresponden las siguientes acciones motrices.(Haz un clic en aquella que consideres correcta.) * 7 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Fuerza	Velocidad	Resistencia	Flexibilidad
100 metros planos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanzamiento de la Bala.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr la maratón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hacer la rueda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nadar 400 mts combinados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levantar una pesa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abrirse de piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios