

EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA18-SEMAMA19

Objetivo: Practicar rutina de desafíos físicos, aplicando los principios del entrenamiento a través de ejercicios para el tren superior e inferior.

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

Fecha: 14 al 21 de Agosto 2020

***Obligatorio**

Sin título

1. 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 los principios del entrenamiento tales 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.

Estos principios de entrenamiento ayudarán a que puedas tener una mejor condición física y te permitan hacerlos partes de una rutina de vida.

Contenido

Esta semana seguiremos trabajando en rutinas físicas incorporando los principios del entrenamiento. Las actividades seleccionadas están intencionadas en el desarrollo de la resistencia muscular y cardiovascular, fortaleciendo la musculatura del tren superior e inferior. En esta oportunidad los principales músculos que trabajaremos en:

Tren Superior: Abdominales, pectorales, bíceps, tríceps y trapecio.

Tren inferior: Cuádriceps, glúteos, gemelos, bíceps crural, entre otros.

Practicarlos ayudan a mejorar tu condición física y tonificación muscular.

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 entrenamiento y fortalecimiento de los músculos de trenes superior e inferior .En el trabajarás fuerza de brazos,abdominales,piernas , glúteos y pectorales.Son 8 series de 30 " de trabajo por 20" de descanso.

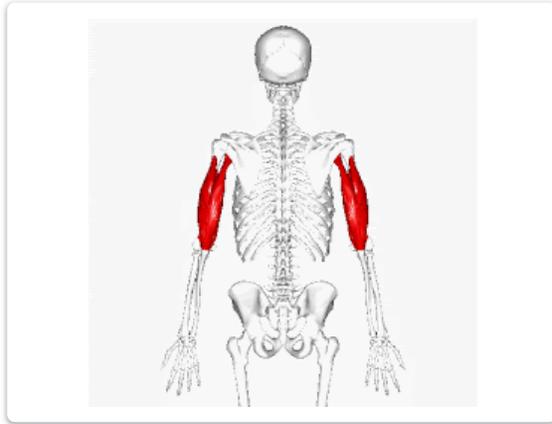


<http://youtube.com/watch?v=rw-slpzRey4>

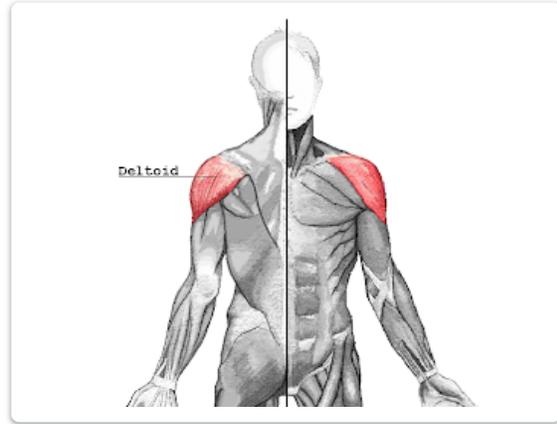
Ticket salida: Contesta las siguientes preguntas relacionadas a musculatura del tren superior e inferior.

2. ¿Cuál de las siguientes imágenes corresponde a una musculatura del tren inferior? * 1 punto

Marca solo un óvalo.



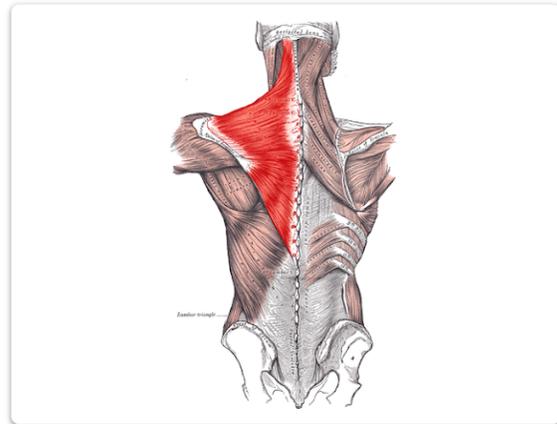
Bíceps



Deltoides



Cuádriceps



Trapecio

Otro: _____

3. ¿A qué tren pertenecen los siguientes músculos? . Pon solo una alternativa por músculo. *

9 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Tren superior	Tren inferior
Gemelos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuádriceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dorsales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Femorales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tríceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trapezio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deltoides	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glúteos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pectorales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

