



EDUCACIÓN FÍSICA 6tos A y B- OA6 GUIA5-SEMANA 5

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

OA 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.

Objetivo de aprendizaje semana 5:

Ejecutar una **flexión de rodillas** bajando el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.

<https://www.youtube.com/watch?v=en2ulvjSqUc>

Desafío 1: Realizar sentadillas (flexión de rodillas).



Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, silla, reloj (constatar tiempo).

Instrucción de la actividad

- Realiza sentadillas. (Si te cuesta puedes ayudarte con una silla en lo posible con una altura hasta las rodillas).

Forma de trabajar:

Plan de entrenamiento:

Calentamiento.

Piramidal ascendente (Entre cada serie 5 segundos de descanso).

- 1 Sentadillas
- 3 Sentadillas
- 5 Sentadillas
- 7 Sentadillas
- 9 Sentadillas

Piramidal invertido (Entre cada serie 5 segundos de descanso).

- 9 Sentadillas
- 7 Sentadillas
- 5 Sentadillas
- 3 Sentadillas
- 1 Sentadillas

Entrenamiento cardiovascular. ½ EMOM 30 (segundos)

Realiza 5 sentadillas en 30 segundos, lo que sobre del tiempo descansa, cuando se termine el tiempo realizar 1 sentadilla mas, ósea 6 y de nuevo el tiempo restante se utiliza para descansar, así sucesivamente hasta que no puedas más o te alcance el tiempo.

Vocabulario

Plan de entrenamiento: Consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos.

Sistemas de entrenamiento: La capacidad de realizar un trabajo eficazmente, durante el mayor tiempo posible.

- Piramidal ascendente: Aumento de la carga
- Piramidal descendente: Disminución de la carga

EMOM: Un minuto dentro del minuto. (Sistema de entrenamiento)

Según tu trabajo practico evalúate con estos indicadores: **regular, bueno, muy bueno, excelente.**

Use ropa deportiva adecuada	Utilice un espacio cómodo	Seguí las indicaciones	Trabaje de forma consciente	Realice todos los ejercicios

Practica en forma diaria, para que internalices este ejercicio practicado.

Beneficios del ejercicio SENTADILLA.

- Es un ejercicio físico que se lleva a cabo para desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas. También permite tonificar los glúteos y aporta beneficios a la cadera.