



ED.FISICA-SEXTOSAB-OA6-GUIA7-SEMANA7
Guía de Educación física y salud 6º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo: Ejecutar actividades físicas que mejoren los parámetros de resistencia, fuerza y coordinación a través del monitoreo de una escala de medición el esfuerzo	6 año A-B	Semana 7 11 al 15 de Mayo
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.		

¡Activemos nuestro conocimiento!!

Busca en la sopa de letras palabras relacionadas a los ejercicios y sistemas de entrenamiento que hemos visto, las palabras están escritas en forma horizontal v Vertical

R	D	U	H	T	D	U	I	F	D	F	R	R	I
E	S	P	B	R	F	U	E	V	C	T	D	F	U
S	E	N	T	A	D	I	L	L	A	J	A	D	Y
I	Q	P	A	G	G	O	O	F	R	H	J	K	Y
S	A	Y	D	F	V	O	N	H	D	J	P	G	T
T	S	U	D	D	B	L	G	G	I	B	O	H	R
E	M	O	M	S	G	K	A	F	O	N	I	O	F
N	E	I	F	A	H	B	R	V	V	M	U	T	G
C	R	O	G	U	J	J	I	X	A	F	Y	N	V
I	T	P	B	Y	O	H	I	C	S	D	G	E	B
A	Y	Ñ	N	T	E	J	E	R	C	I	C	I	O
M	U	L	M	R	F	G	I	F	U	C	Y	M	N
U	V	K	J	D	D	F	I	Y	L	F	T	A	J
S	Q	U	A	T	J	U	M	P	A	V	T	T	M
C	B	J	C	F	R	D	M	H	R	B	R	N	K
U	B	H	B	G	Y	S	M	J	D	H	E	E	I
L	V	B	N	H	U	A	N	K	S	G	S	L	O
A	C	N	M	J	O	V	B	L	V	S	A	A	L
R	D	M	K	S	H	V	Ñ	Ñ	A	D	Z	C	A

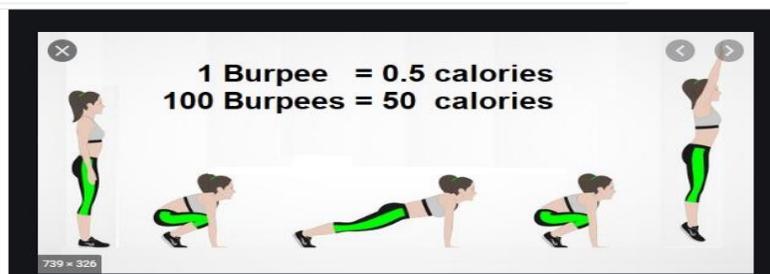
- RESISTENCIA MUSCULAR
- SENTADILLA
- EMOM
- SQUAT JUMP
- EJERCICIO
- CARDIOVASCULAR
- CALENTAMIENTO
- ELONGA

¡Buena suerte!

Hoy aprenderás un ejercicio que trabaja globalmente toda la musculatura, que se llama "Burpee", este es una habilidad motora básica combinada de salto y coordinación, te permitirá un control mayor de tu cuerpo, al ejecutarla te beneficiará en la quema de calorías y potencia el control corporal para ejercicios con mayor dificultad.

Explicación del movimiento:

- Paso 1: Ubícate de pie con los pies separados a la altura de tus hombros.
Paso 2: Realiza una flexión de rodilla hasta llegar con las manos al suelo.
Paso 3: Llevar las piernas atrás, extendiéndolas llegando a una posición de plancha o flexo extensión de codo.
Paso 4: Retorna a la posición flexión de rodilla de forma controlada.
Paso 5: Ponte de pie y ubícate en la posición número uno.



<https://www.youtube.com/watch?v=w4hUr80L0TY>

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

Desafío físico:

Instrucción de la actividad

- Ejecuta el movimiento ya explicado (**BURPEES**).

Forma de trabajar:

Plan de entrenamiento: Para esta oportunidad recordaremos ejercicios ya realizados.

Calentamiento. 15 minutos aproximadamente.

Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.

2 Sentadilla

2 Squat Jump

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

2 Sentadilla

2 Squat Jump

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

2 Sentadilla

2 Squat Jump

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

2 Sentadilla

2 Squat Jump

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

2 Sentadilla

2 Squat Jump

Resistencia muscular y cardiovascular.

Ejecuta los siguientes ejercicios:

10 Sentadilla

8 Squat Jump

6 Burpess

Sistema de entrenamiento un AMRAP 20 minutos Realiza estos tres ejercicios las veces que puedas en el tiempo designado, anota cuantas pasadas puedes lograr. Puedes ocupar tu cuaderno o enviar un video para corrección.

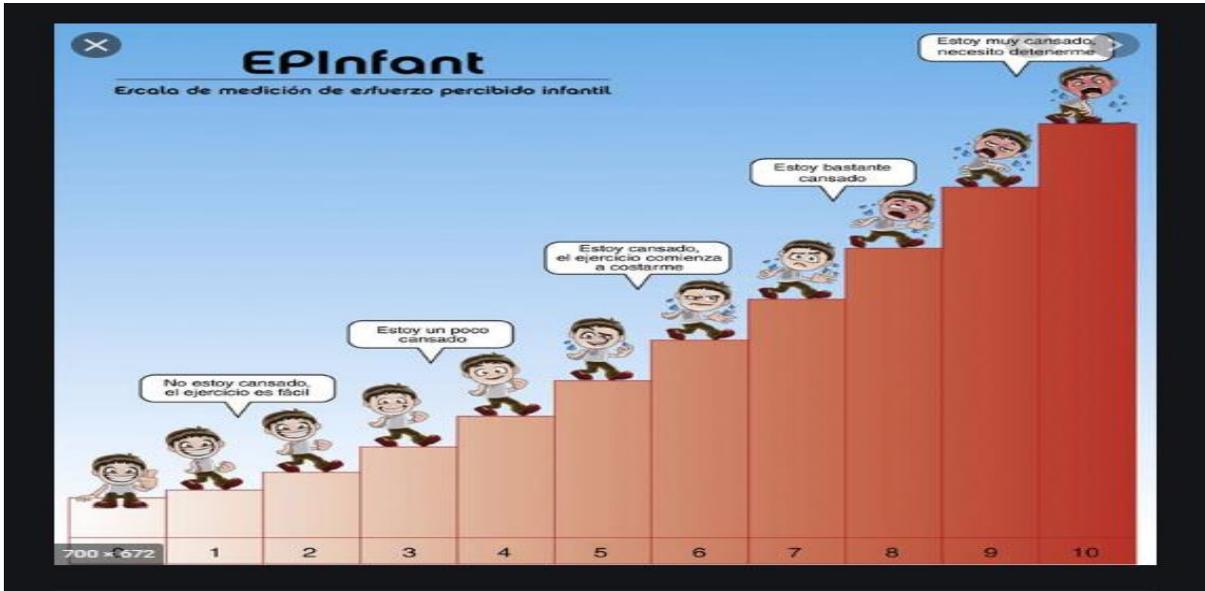
Ejercicios	Pasadas (Marca con una X)							
10 Sentadilla	1	2	3	4	5	6	7	8
8 Squat Jump	9	10	11	12	13	14	15	Más...
6 Burpees								

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.
- Sistema AMRAP: Hacer la mayor cantidad de veces un determinado ejercicio.



Según el siguiente cuadro de medición del esfuerzo responde: Observa la imagen y observa en que número te sientes después del ejercicio.

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.



¡Vamos!!!