





**TAREA-REVISIÓN-ED.FISICA-SEXTOAB-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																			
E							E	L	C										
S	E	N	T	A	D	I	L	A											
I							O	R											
S							N	D											
T							G	I											
E	M	O	M				A	O										O	
N							R	V										T	
C								A										N	
I								S										E	
A						E	J	E	R	C	I	C	I	O					
M										U								M	
U										L								A	
S	Q	U	A	T	J	U	M	P		A								T	
C										R								N	
U																		E	
L																		L	
A																		A	
R																		C	

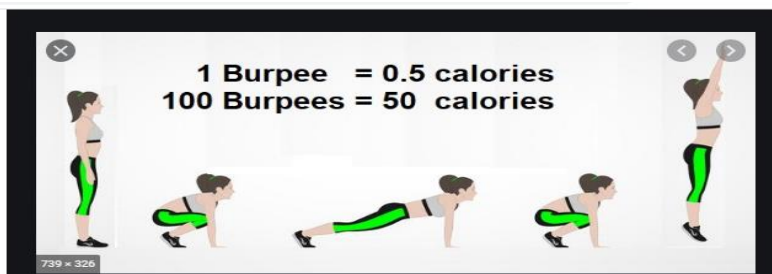
- RESISTENCIA MUSCULAR
- SENTADILLA
- EMOM
- SQUAT JUMP
- EJERCICIO
- CARDIOVASCULAR
- CALENTAMIENTO
- ELONGA

**¡Buena suerte!**

Hoy aprenderás un ejercicio que trabaja globalmente toda la musculatura, que se llama "Burpee", esta 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.

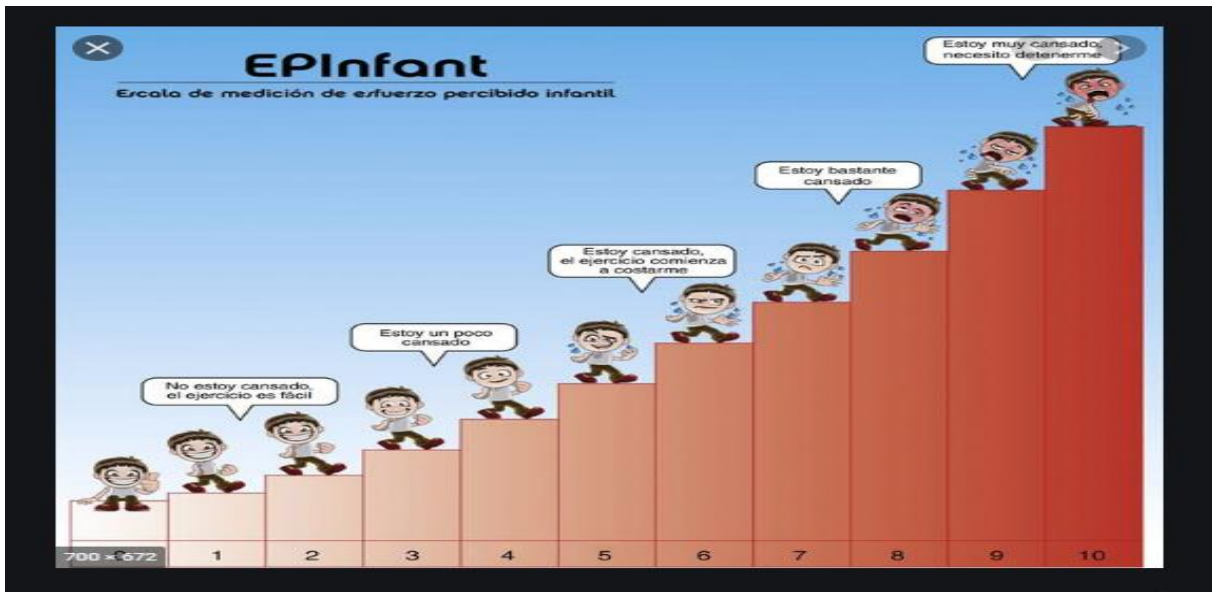
Ejercicios	Pasadas (Marca con una X)							
10 Sentadilla	1	2	3	4	5	6	7	8
8 Squat Jump	9	10	11	12	13	14	15	Más...
6 Burpees								

### 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.
Categorizar según imagen grado de cansancio.	Categorizar según imagen grado de cansancio.	Categorizar según imagen grado de cansancio.



¡Vamos!!!