

ED.FÍSICA-SEXTOSAB-OA3-GUIA8-SEMANA9
Guía de Educación física y salud 6º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

<p>Nombre:</p> <p>Objetivo de aprendizaje semana. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que permite mejorar la condición física a través de una escala de percepción al esfuerzo.</p> <p>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. Seguridad, juego limpio y liderazgo</p> <p>OA 11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros, un manejo adecuado y los materiales y los procedimientos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizar un calentamiento específico individual o grupal • usar ropa adecuada para la actividad • cuidar sus pertenencias • manipular de forma segura los implementos y las instalaciones 	<p>Curso:</p> <p>6 año A-B</p>	<p>Fecha:</p> <p>Semana 9</p>
---	--------------------------------	-------------------------------

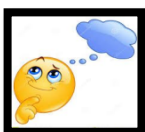
I.- Retroalimentación.



Queridos alumnos: Espero que la actividad la hayan trabajado sin mayor dificultad, recuerden que la ejecución de estos ejercicios tiene como propósito conocer un plan de entrenamiento y sus funciones.

- La importancia de este tipo de ejercicios es beneficiosa para tu salud, mejorando el sistema cardiovascular proporcionar nutrientes y oxígeno a todo el organismo.
- Es importante destacar que los ejercicios que practicas se pueden realizar en un espacio pequeño y sin la necesidad de materiales, solo tus ganas. Recuerda reforzar las medidas de higiene, ducharse después de la actividad y ordena tu lugar de trabajo.

II.- Contenido.



Hoy conocerás un ejercicio que trabaja principalmente la musculatura del abdomen, hombros y tríceps, que se llama "INCHWORM", este es una habilidad motora de locomoción y estabilidad, que te permitirá un mayor control de tu cuerpo, beneficiando la circulación y la quema de calórica

Explicación del ejercicio.

- Paso 1: Ubícate de pie con los pies separados a la altura de tus caderas.
Paso 2: flexión de cadera hasta que las palmas se ubiquen en el suelo.
Paso 3: Empezar a caminar con las palmas hacia adelante.
Paso 4: Ubicarte en una posición de plancha.
Paso 5: Regresar a la posición de pie.





Desafío físico: Ejecutar un movimiento Inchworm (Caminata de oso).

Instrucción de la actividad:

- **Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).**
- **Ejecuta el movimiento ya explicado (inchworm). Puedes anotar tus registros en cuaderno de la asignatura o video para corrección.**

Forma de trabajar:

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

Forma de trabajar:

Calentamiento. 20 minutos aproximadamente.

Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.

2 sentadilla

2 Squat Jump

2 Burpee

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

4 sentadilla

4 Squat Jump

4 Burpee

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

6 sentadilla

6 Squat Jump

6 Burpee

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

8 sentadilla

8 Squat Jump

8 Burpee

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

10 sentadilla

10 Squat Jump

10 Burpee

Resistencia muscular y cardiovascular.

Ejecuta los siguientes ejercicios:

10 Sentadilla

8 Squat Jump

6 Burpess

4 Inchworm

Sistema de entrenamiento un AMRAP 20 minutos :Realiza estos cuatro 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 8 Squat Jump 6 Burpess 4 Inchworm	1	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15	Más...

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.

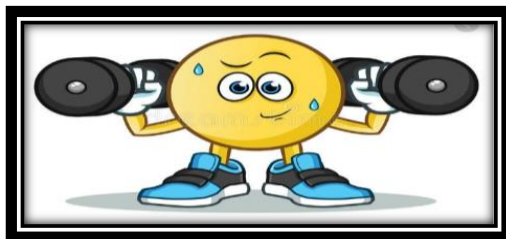
- Piramidal ascendente: Aumento de la carga.
- Sistema AMRAP: Hacer la mayor cantidad de veces un determinado ejercicio.

Escala de percepción del esfuerzo



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

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.



Confía en tus capacidades.