



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

Nombre:	Curso:	Fecha:
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.	6 año A-B	Semana 9
<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 		



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 beneficioso 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.



Te dejo el link para que te apoyes.

https://www.youtube.com/watch?v=uwB_lmF3_R0



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.

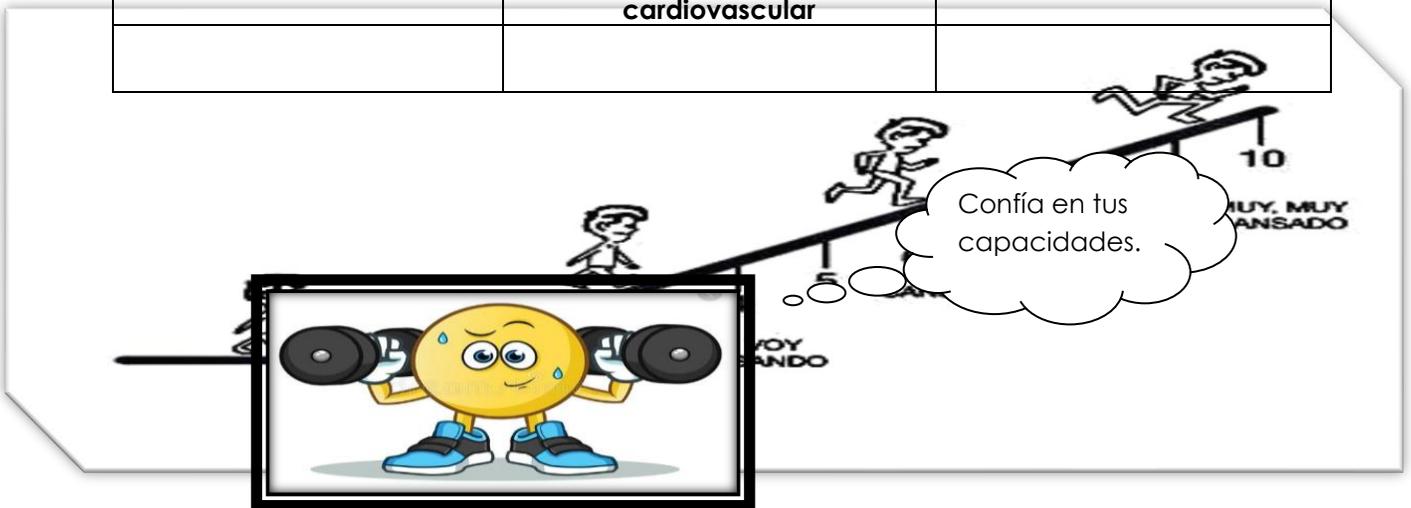
Sistemas de entrenamiento: La capacidad de realizar un trabajo eficazmente, durante el mayor tiempo posible.

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



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

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.



Se espera que el alumno haya realizado el plan de entrenamiento de acuerdo a lo explicado y apoyado en el link en esta guía, el ejercicio que se empleó el inchworm tiene como característica mejorar la estabilidad de toda la zona media de nuestro cuerpo, permitiendo mejorar la zona muscular abdominal, la correcta ejecución, al hacerlo de forma constante ayuda a la resistencia cardiovascular y tonificación de nuestro cuerpo.