



ED.FÍSICA-REVISIÓN-RETROALIMENTACIÓN-SEXTOSAB-OA1-6-GUIA9-SEMANA10
Guía de Educación Física y salud 6º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de clase: Reforzar conocimientos en los distintos componentes del ejercicio físico como flexibilidad, resistencia cardiovascular entre otras que desarrollen la condición física, a través de una infografía y rutina de ejercicios.	6 año A-B	Semana 10
OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos. 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.		

I.- Retroalimentación.

Estimados alumnos espero que se encuentren bien , les comento que la semana anterior realizamos la evaluación formativa N°1 y de acuerdo a los resultados se evidencia que los conceptos relacionados con cualidades físicas como resistencia cardiovascular y fuerza son los que presentaron mayor dificultad, para esto les recuerdo que la **resistencia cardiovascular** es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y la **fuerza muscular** es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos

II.- Contenido.

Hoy reforzaremos los contenidos que se encontraron más descendidos en la evaluación formativa además de cómo poder identificar grupos musculares en los distintos sectores del cuerpo humano y conocer las diferencias entre ejercicio y actividad física que son fundamentales en la aplicación de los desafíos físicos que se han planteado semana a semana.

Vamos a recordar

ACTIVIDAD FÍSICA. El término "Actividad Física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

Ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo claro como meta.

Definición de los músculos: Es un órgano formado por fibras contráctiles (fibras musculares). Pueden estar relacionados con el esqueleto (los músculos esqueléticos) o formar parte de la estructura de órganos o aparatos (los músculos viscerales).

El cuerpo humano cuenta con unos 650 músculos de distintos tipos, que se encuentran envueltos por una membrana conocida como aponeurosis. Los músculos son los órganos con mayor adaptabilidad, ya que su forma y contenido pueden modificarse en gran grado. Al hacer ejercicio físico, por ejemplo, los músculos pueden desarrollarse y fortalecerse.

Esta semana pondremos nuevamente a prueba nuestro organismo, desafiándolo a la realización del siguiente ejercicio, que involucra la mejora de la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y el fortalecimiento muscular, que son parte de la unidad tratada.

Desafío Físico. El desafío para esta semana es ejecutar el ejercicio Inchworm (Caminata de oso), que consiste que desde la posición de pie, bajas a tocar el suelo y luego llevar brazos hacia adelante. Ejecutar un movimiento inchworm y volver a la posición.

- 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

Instrucción: al igual que semanas anteriores, te enseñé un nuevo ejercicio y lo sumamos a nuestra rutina diaria

- **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 practicaremos ejercicios ya conocidos.

Forma de trabajar:

Calentamiento. 20 minutos aproximadamente.

Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.

2 sentadilla

2 SquatJump

2 Burpee

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

4sentadilla

4SquatJump

4 Burpee

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

6sentadilla

6SquatJump

6 Burpee

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

8sentadilla

8SquatJump

8 Burpee

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

10sentadilla

10SquatJump

10 Burpee

Resistencia muscular y cardiovascular.

Ejecuta los siguientes ejercicios:

10 sentadilla

8 SquatJump

6 Burpess

4 Inchworm

Sistema de entrenamiento un AMRAP en 20 minutos Realiza estos cuatro ejercicios las veces que puedas, 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 Burpess								
4 Inchworm								
2 Inchworm								

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.

Se espera que los alumnos /as hayan logrado el plan de entrenamiento diario de esta semana, con una correcta ejecución de acuerdo a las imágenes o link de este movimiento. La ejecución de este ejercicio (Inchworm) mejora la resistencia orgánica y muscular, También los sistemas de entrenamiento que se emplearon son de una intensidad moderada a vigorosa y produce mejoras en la resistencia cardiovascular. No se debe olvidar respetar ritmos de trabajo junto a la progresión de cada actividad, esto contempla descansos y pausas. Sigue ejercitándote mantén una actitud positiva siempre.



Confía en tus
capacidades.