

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-6-GUIA13-SEMANA14

Objetivo de la clase.

Incorporar a la rutina una nueva habilidad motora de ajuste corporal llamada :Escalador , y fortalecer de esta manera una zona específica de nuestro cuerpo.

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.

Guía de Educación física y salud 6º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

1) 6º año A

2) 6º año B

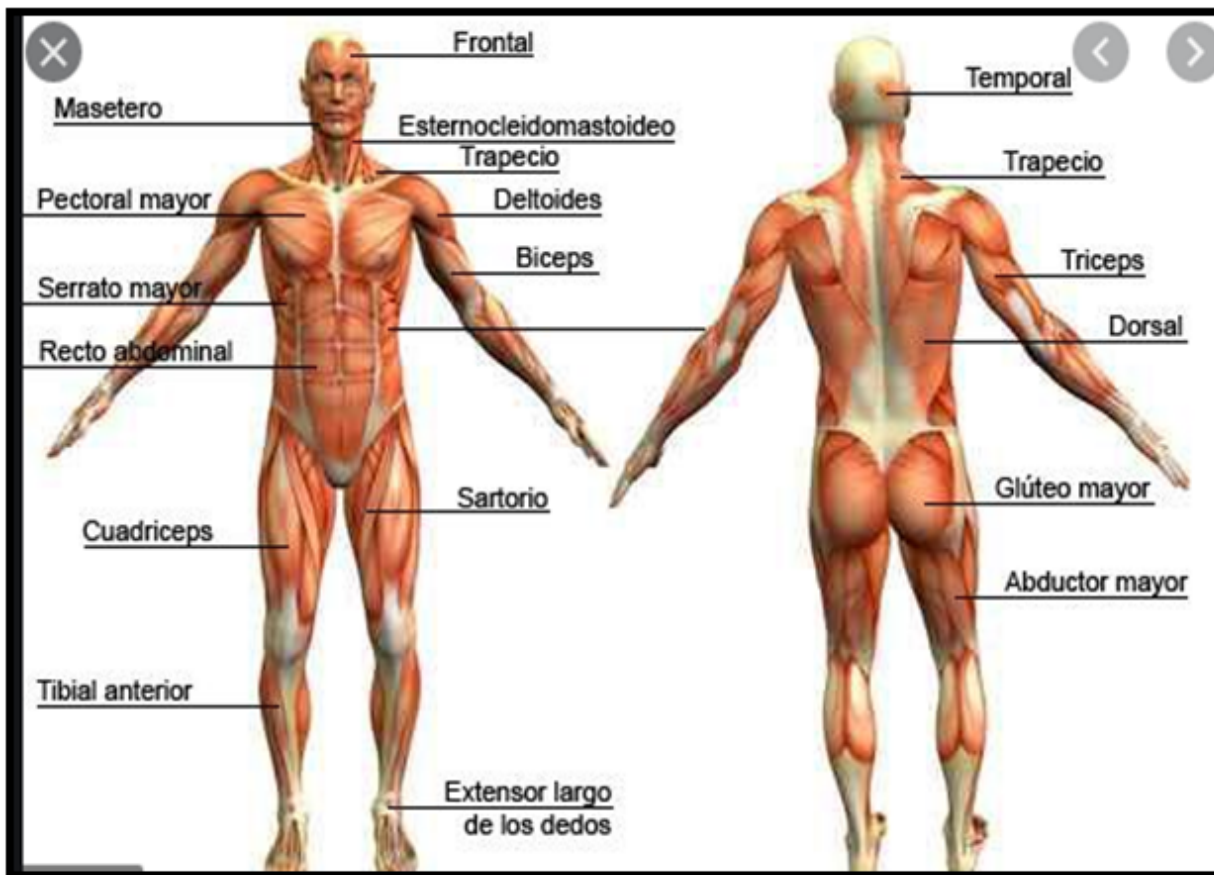
Opción 3

I.- Retroalimentación.

Queridos estudiantes:

Esperando que se encuentren muy bien, quiero felicitarles por sus resultados obtenidos en la evaluación formativa de Educación Física, observándose un adecuado dominio conceptual que hace referencia a las cualidades físicas, tales como; resistencia, y sistemas de entrenamiento que hemos practicado, sin embargo, es de suma importancia recordar la identificación de los grupos musculares de nuestro cuerpo, para que no lo olviden les presentaré una infografía.

Infografía Muscular.



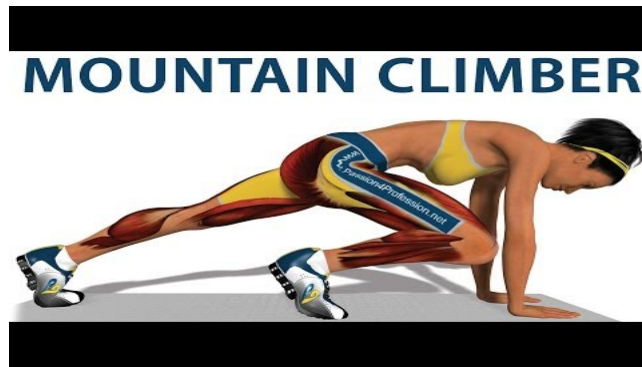
II.- Contenido.

Esta semana trabajaremos con un ejercicios de ajuste postural dirigidos a los músculos motores de la articulación escápulo-humeral y abdominal. Llamado mountain climbers o (escalador) mezcla una plancha isométrica clásica con la elevación de rodillas, resultando muy eficaz para la pérdida de peso y control pélvico.

Ejercicio Mountain CLIMBERS o (Escalador).

1. Posición acostado boca abajo en el suelo.
2. Apoyar las manos, justo debajo de los hombros.
3. Desde allí, elevamos todo el cuerpo para quedar en posición de plancha.
4. Con brazos extendidos y puntas de los pies como segundo apoyo.
5. El cuerpo debe quedar en línea recta desde talones a cabeza, para lo cual, es importante mantener el abdomen contraído.
6. Comenzaremos el movimiento llevando la rodilla izquierda hacia el codo izquierdo y justo cuando regresamos la pierna a la posición inicial realizamos el movimiento con la rodilla derecha que debe dirigirse hacia el codo derecho.
7. Así, de forma alternada como lo muestra el siguiente vídeo, debes realizar el ejercicio.

Revisa el siguiente vídeo te ayudara a la ejecución de este movimiento.



http://youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A

Desafío de esta semana:

Realiza el siguiente plan de entrenamiento para una semana y anota en tu cuaderno el registro de los ejercicios realizados.

Instrucción de la actividad:

- Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).
- Revisa los ejercicios que hemos visto y preocúpate de una correcta ejecución de cada movimiento.

Ejercicios de calentamiento.



- Incrementa el rango de movimiento articular.
- Evita lesiones comunes, como tirones musculares, torceduras, tendinitis, dolores en las articulaciones, etc.

Plan de Entrenamiento semanal.

Calentamiento: Siempre antes de comenzar un ejercicio físico es recomendable la movilidad articular ya sea de rotación, circunducción o pendulares de nuestros segmentos corporales como también la elongación como se detalla en la guía.
Recomendado 10 a 20 minutos aprox.

Semana de trabajo.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Jumping Jack 30	Jumping Jack 40	Jumping Jack 40	Jumping Jack 30	Jumping Jack 50
Squat Jump 20	Squat Jump 30	Squat Jump 30	Squat Jump 20	Squat Jump 40
Burpees 10	Burpees 20	Burpees 20	Burpees 10	Burpees 30
Inchworm 10	Inchworm 10	Inchworm 10	Inchworm 10	Inchworm 20
Climbert 30" (Segundos)	Climbert 40" (Segundos)	Climbert 40" (Segundos)	Climbert 30" (Segundos).	Climbert 50" (Segundos).

Flexibilidad.

Vuelta a la calma: Al finalizar realiza ejercicios de estiramiento para evitar esas molestias musculares después de realizar actividades intensas como se detalla en la guía
Recomendado 10 a 15

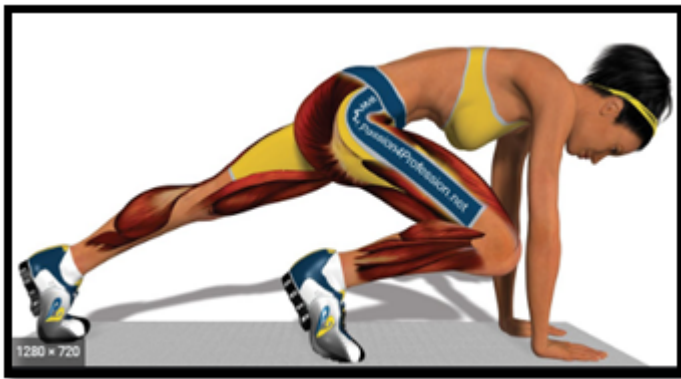
Según el siguiente cuadro anota tu frecuencia cardíaca.

Días	Frecuencia cardíaca en reposo.	Frecuencia cardíaca calentamiento.	Frecuencia cardíaca Al finalizar los ejercicios.
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

3. ¿Qué músculos trabaja el siguiente ejercicio? *

1 punto

I. Abdominales oblicuos. II. Hombros deltoides. III. Piernas Cuádriceps.

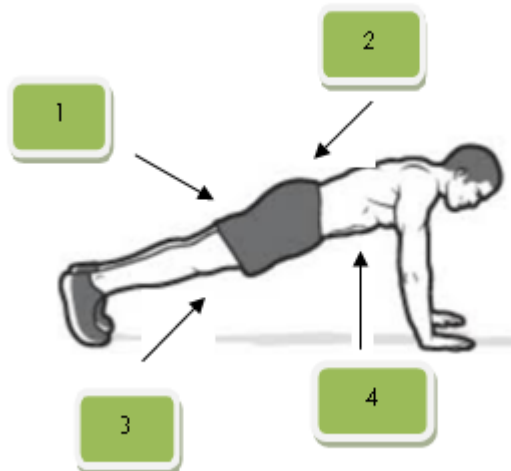


Marca solo un óvalo.

- A) Solo I.
- B) I, II, III.
- C) Solo III.
- D) I, II.

4. Observa la siguiente imagen, identifica los grupos musculares en orden ascendente: *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Glúteos - Isquiotibiales - Cuádriceps - Recto del abdomen.
- B) Glúteos - Isquiotibiales - Recto del abdomen - Cuádriceps.
- C) Isquiotibiales - Glúteos - Cuádriceps - Recto del abdomen.
- D) Isquiotibiales - Glúteos - Recto del abdomen - Cuádriceps.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios