

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-6-GUIA14-SEMANA15

Objetivo de la clase.

Potenciar una habilidad motora de equilibrio dinámico "estocada" para mejorar la musculatura del tren inferior incorporándolo al plan de entrenamiento semanal.

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

Fecha : 13 al 17 de Julio del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo:

2. Curso:

Marca solo un óvalo.

6º año A

6º año B

I.- Retroalimentación.

Queridos alumnos! Esperando que se encuentren muy bien, los invito a recordar el desafío anterior, en el cual se trabajó un sistema de entrenamiento con diferentes intensidades que a su vez nos permite aumentar la frecuencia cardíaca en nuestro cuerpo, así mismo se experimentan cargas elevadas que tienden a ser más agotadoras. Tratándose de cantidad versus esfuerzos, en los que mejoran considerablemente los niveles de fuerza y resistencia

II.- Contenido.

Durante esta semana conoceremos un ejercicio psicomotor denominado "ESTOCADA" que involucra las articulaciones del tobillo, rodilla y caderas. Para su correcta ejecución emplearemos: coordinación, fuerza y flexibilidad. Con este ejercicio trabajamos los grupos musculares del tren inferior tales como; glúteos, cuádriceps y gemelos.

Ejercicio (Estocadas) o zancada.

1. La posición de partida, piernas separadas a la altura de las caderas u/o hombros.
2. El paso (o zancada) no deberá ser demasiado amplio ni corto. Lo suficiente para que la pierna que se mueve hacia delante no doble o (flectar) más de 90° a la altura de la rodilla. Evitando el posible balanceo.
3. El pie que avancemos deberá quedar completamente apoyado sobre el suelo. Mientras, la pierna que se quede detrás se irá doblando hasta casi tocar el suelo con la rodilla, pero sin llegar a hacerlo.
4. A su vez, el pie de atrás permanecerá en la posición de inicio y se irá doblando hasta que se apoye únicamente sobre la punta (que no de puntillas).
5. Una vez completado el movimiento, expiramos y volvemos a la posición inicial.
6. Para que el ejercicio sea completo, debemos cambiar de lado para no ejercitar uno más que el otro.

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



http://youtube.com/watch?v=qfKHI9_EvWc

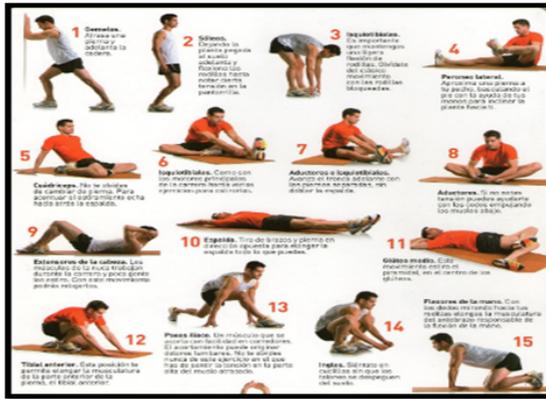
Desafío de esta semana:

Realiza el siguiente plan de entrenamiento que consta de una semana, puedes anotar en tu cuaderno o enviar imagen 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.
- Mantener una constante hidratación durante el desarrollo del ejercicio físico.

Movimiento articular y flexibilidad.



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

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 |
| Estocadas 10 (Cada pierna) |
| 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 | | | |

Ticket de salida: contesta las siguientes preguntas para evidenciar cuánto aprendiste en relación al ejercicio de hoy.

3. ¿Qué estiramiento específico se debería realizar después de realizar el ejercicio ESTOCADAS? * 1 punto

I. Abdominales – Gemelos II. Cuádriceps – Isquiotibiales. III. Gemelos – Glúteos.

Marca solo un óvalo.

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

4. ¿Cuál de estos ejercicios trabajan específicamente la zona media de nuestro cuerpo? * 1 punto

I. Jumping Jack - Burpees II. Squat Jump - Estocadas III. Climbert - Inchworm

Marca solo un óvalo.

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

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios