

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-6-GUIA15- SEMANA16

Objetivo de la clase.

Aplicar una habilidad motora de desplazamiento (juego de pies), a través diferentes sistemas de entrenamiento.

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 : 27 al 31 de Julio del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

6º año A

6º año B

Instrucciones:

- Lee comprensivamente el trabajo de la semana anterior.
- Lee y reflexiona sobre la nueva modalidad de trabajo
- Ordena y escoge el entorno a trabajar
- Apóyate del material audiovisual
- Ten a mano un 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.
- Contesta las preguntas al finalizar la guía.
- Recuerda enviar el formulario.

Retroalimentación.



Queridos estudiantes!

Nos volvemos a encontrar en nuestras guías semanales. En los últimos desafíos trabajamos en contenidos de habilidades motrices básicas relacionadas a : saltos, coordinación y de ajuste corporal, aplicados a un plan de entrenamiento físico motriz, apuntando a la mejora de las capacidades físicas, con énfasis a nuestra salud y prevención de enfermedades.

Felicidades a los y las estudiantes que han realizado diariamente los ejercicios.

Quiénes aún no los realizan los invito a motivarse, ya que es un beneficio para nuestra salud.

Si aún no lo has realizado, esfuérzate sé que lo lograrás!!

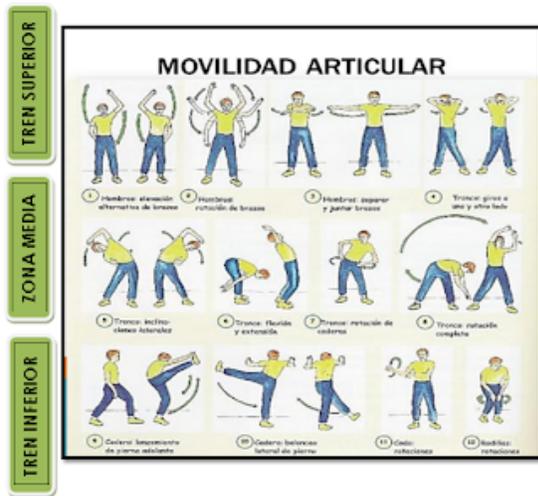
Contenido.

Esta semana trabajaremos un nuevo ejercicio de coordinación, agilidad y potenciación del tren inferior y juego de pies aplicados a las habilidades motrices básicas de desplazamiento y ajuste corporal a través de un sistema de entrenamiento donde incorporaremos (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) a través de la modalidad de cargas elevadas y poca recuperación, estableciendo metas de superación personal.

Desafío de esta semana:

- Realiza el siguiente plan de entrenamiento escogiendo el orden de los sistemas a trabajar.
- Este tipo de actividad debe tener al menos 3 días de ejecución en la semana, en lo posible en días alternados, pudiendo repetirlo las veces que estimes necesario.
- En el sistema de entrenamiento de coordinación, agilidad y potenciación del tren inferior y juego de pies, necesitarás ocupar una cuerda, masking o lo que tengas para la delimitar o marcar la zona de trabajo.

Entrada en calor "Calentamiento" Recomendado 10 a 20 minutos aproximado.



Antes de comenzar con el plan de entrenamiento debes empezar con movimiento articulares en lo posible de todos los segmentos corporales.

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

Sistema de entrenamiento Continuo.



<http://youtube.com/watch?v=rWqXE7Z5P4c>

Sistema de entrenamiento un AMRAP

20 minutos de duración, realiza estos cinco ejercicios las veces que puedas en el tiempo designado, anota cuantas pasadas puedes lograr.

Jumping Jack 10

Squat Jump 10

Burpees 10

Inchworm 10

**Estocadas 10
(Cada pierna)**

Sistema de entrenamiento Piramidales.

Ascendente: Aumento de la carga.



Jumping Jack 30

Squat Jump 25

Burpees 20

Inchworm 15

Estocadas (Cada pierna) 10

Descendente: Disminución de la carga.



Jumping Jack 10

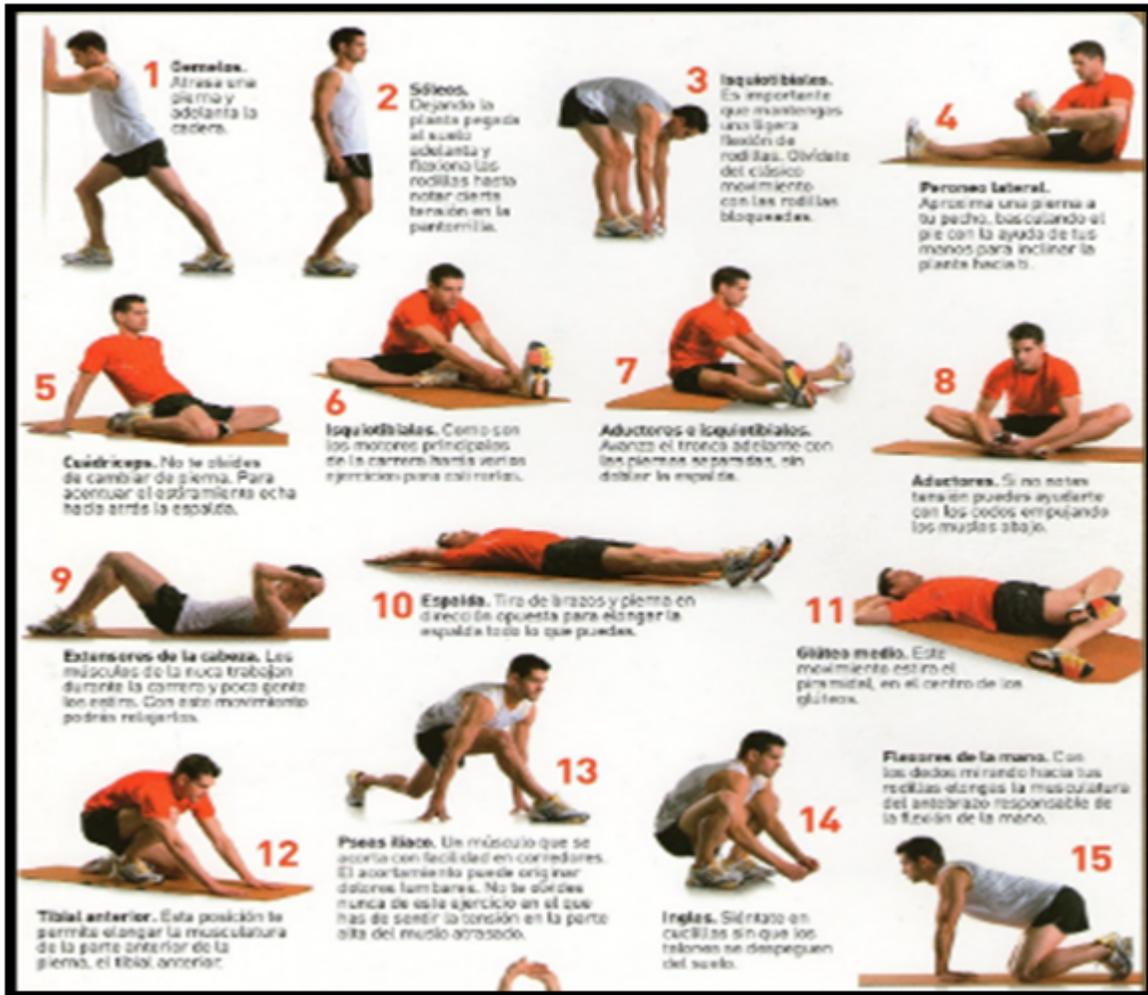
Squat Jump 15

Burpees 20

Inchworm 25

Estocadas (Cada pierna) 30

Flexibilidad y vuelta a la calma. Recomendado 10 a 20 minutos aproximado.



Ticket de salida: lea las siguientes preguntas y responda con un clic en aquella que consideres correcta.

3. Juan quiere aplicar los tres (3) sistemas de entrenamiento en una semana y considera trabajar los días: Lunes – Martes – Miércoles. El dice. Así es mejor porque me quedan 4 días de descanso. *

1 punto

Considerando al planteamiento de Juan: ¿Por qué en el plan de trabajo, se recomienda el entrenamiento en días alternados y no los tres (3) sistemas aplicarlos en días seguidos?

Marca solo un óvalo.

- A) Prevenir la sobrecarga, el agotamiento y las lesiones.
- B) Restablecer el descanso psicológico y anímico.
- C) sobre compensar el organismo para el equilibrio del tono muscular.
- D) Para enfriar el cuerpo y mejorar la quema de calorías.

4. ¿Cuál de estos ejercicios se trabaja principalmente el tren inferior de nuestro cuerpo? *

1 punto

I. Estocadas - Burpees - Jumping Jack II. Estocadas - Squat Jump – Zancada lateral III. Climbert - Inchworm - Burroll

Marca solo un óvalo.

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

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios