

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-6-GUIA17- SEMANA18

Objetivo de la clase.

Potenciar la habilidad motora de “coordinación” a través de la actividad juego de pies en un cuadrado , incorporándolo al plan de entrenamiento semanal.

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 6° año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 10 al 14 de Agosto del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso. *

Marca solo un óvalo.

6° año A

6° 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.

¡Hola! Junto con saludarte y deseando que te encuentres muy bien, espero que hayas respondido la evaluación formativa número “tres” en donde aplicaste los conocimientos sobre los componentes físicos y habilidades motoras básicas, mejorando la resistencia, fuerza, ajuste corporal entre otras. Todo esto en beneficio a nuestro organismo y estilos de vidas saludable.



Contenido.

Trabajaremos nuevamente con la elección de los sistemas de entrenamientos donde puedes escoger el orden de ellos. Ejecutaremos un nuevo entrenamiento continuo de coordinación y resistencia, permitiendo que mejores las cualidades físicas de fuerza – resistencia.



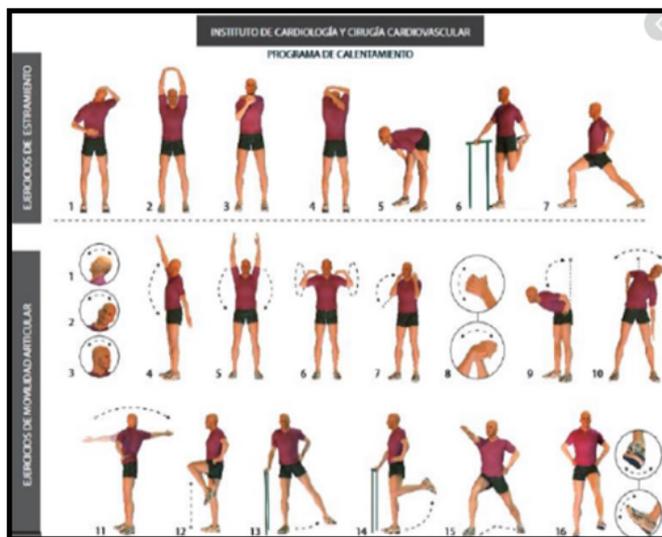
Desafío de la semana.

- 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, y resistencia "juego de pies", necesitarás una cuerda, masking o lo que tengas para la delimitar o marcar la zona de trabajo.

Al finalizar tu plan de entrenamiento te invito a que envíes un vídeo ejercitándote para poder registrar tus avances.



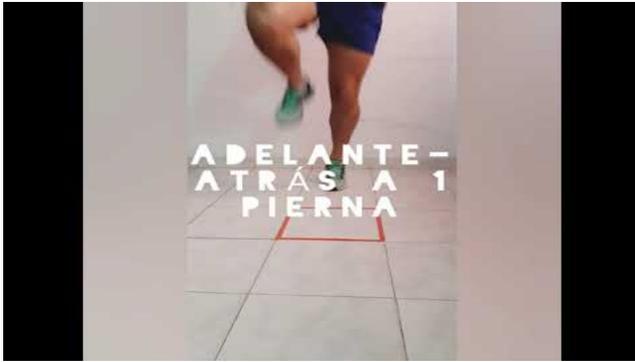
Entrada en calor "Calentamiento" Recomendado 10 a 15 minutos aproximadamente.



Mantención entre 10 a 20 segundos por cada segmento corporal.

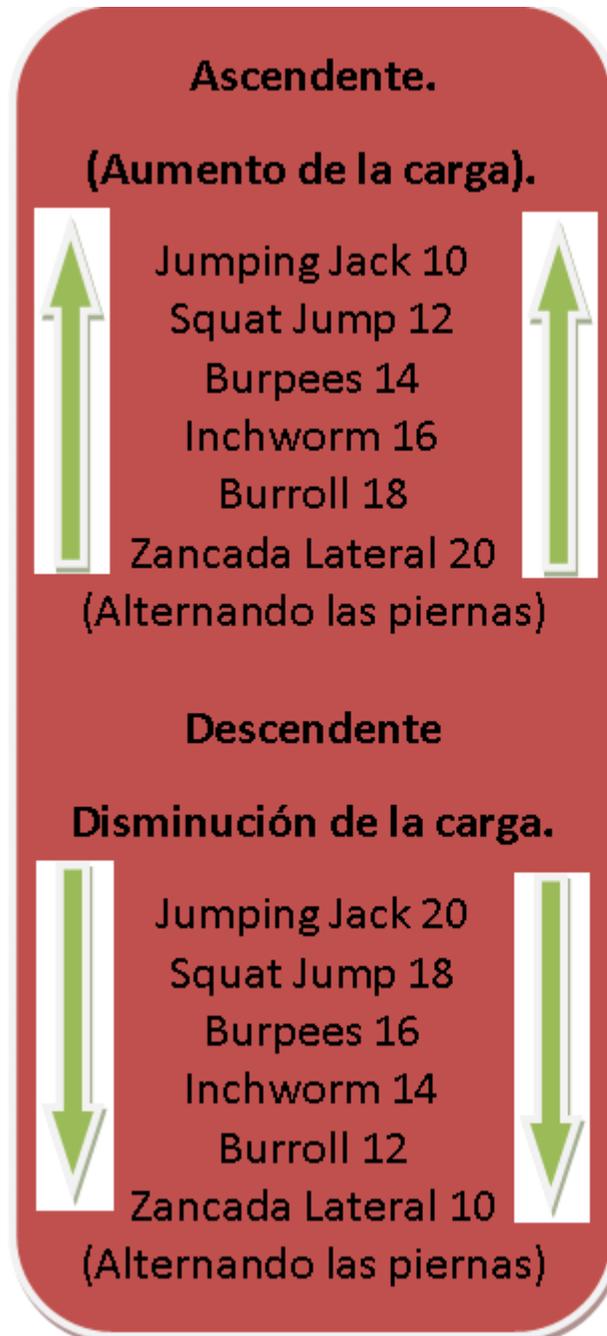
Movimiento articular entre 10 a 20 repeticiones por cada segmento corporal.

Sistema de entrenamiento Continuo. "Coordinación"



<http://youtube.com/watch?v=uW6sPxpPofQ>

Sistema de entrenamiento Piramidales.



Sistema de entrenamiento un AMRAP

Duración 20 minutos.

Ejecuta estos cinco ejercicios las veces que puedas en el tiempo designado, anota cuantas pasadas puedes realizar.

“maneja tus descansos”

Jumping Jack 10

Squat Jump 10

Burpees 10

Inchworm 10

**Estacada 10
(Cada pierna)**

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

3. ¿Qué grupos musculares se trabajan principalmente en el sistema de entrenamiento continuo “juego de pies” * 3 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- A) Glúteos.
- B) Recto anterior del abdomen.
- C) Cuádriceps.
- D) Gastrocnemius.
- E) Trapecio.
- F) Dorsal.

4. ¿Cuál de las siguientes definiciones tiene una mayor aproximación a los sistemas de entrenamientos? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Conjunto de circuitos adecuados a cada persona que quiera mejorar en su condición física.
- B) Conjunto de métodos, actividades y ejercicios ordenados para el desarrollo de la condición física.
- C) Conjunto de sistemas ordenados para el desarrollo de la fuerza muscular.
- D) Conjunto de métodos adecuados que sirven para el entrenamiento individual.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios