



## EDUCACIÓN FÍSICA 7mos A y B- OA1 GUIA5-SEMANA 5

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

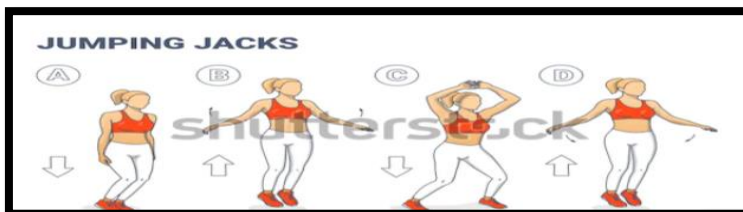
OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Objetivo de aprendizaje semana 5:

Ejecutar movimiento de separación de piernas (Jumping Jack) en conjunto con los brazos, desarrollando la coordinación y el trabajo cardiovascular.

<https://www.youtube.com/watch?v=QBqvwDdw7dQ>

Desafío 1: Separa las piernas y brazos seguida de un salto.



Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).

Instrucción de la actividad

- Realiza saltos con separación de piernas en conjunto con una separación de brazos sobre la cabeza.

Forma de trabajar:

### Plan de entrenamiento:

#### Calentamiento.

Piramidal ascendente (Entre cada serie 5 segundos de descanso).

- 2 Jumping Jack
- 4 Jumping Jack
- 6 Jumping Jack
- 8 Jumping Jack
- 10 Jumping Jack

Piramidal invertido (Entre cada serie 5 segundos de descanso).

- 10 Jumping Jack
- 8 Jumping Jack
- 6 Jumping Jack
- 4 Jumping Jack
- 2 Jumping Jack

#### Entrenamiento cardiovascular. ½ EMOM 30 (segundos)

Realiza 10 Jumping Jack en 30 segundos, lo que sobre del tiempo descansa, cuando se termine el tiempo realizar 1 Jumping Jack mas, ósea 11 y de nuevo el tiempo restante se utiliza para descansar, así sucesivamente hasta que no puedas más o te alcance el tiempo.

#### 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
- Piramidal descendente: Disminución de la carga

**EMOM:** Un minuto dentro del minuto. (Sistema de entrenamiento)

Según tu trabajo practico evalúate con estos indicadores: **regular, bueno, muy bueno, excelente.**

Use ropa deportiva adecuada	Utilice un espacio cómodo	Seguí las indicaciones	Trabaje de forma consciente	Realice todos los ejercicios

**Practica en forma diaria, para que internalices este ejercicio practicado.**

#### Beneficios del ejercicio Jumping Jack

- Refuerza el sistema inmunológico.** Al aumentar el ritmo cardíaco los vasos sanguíneos se dilatan permitiendo un mayor flujo de glóbulos blancos, los agentes encargados de luchar contras virus e infecciones.