

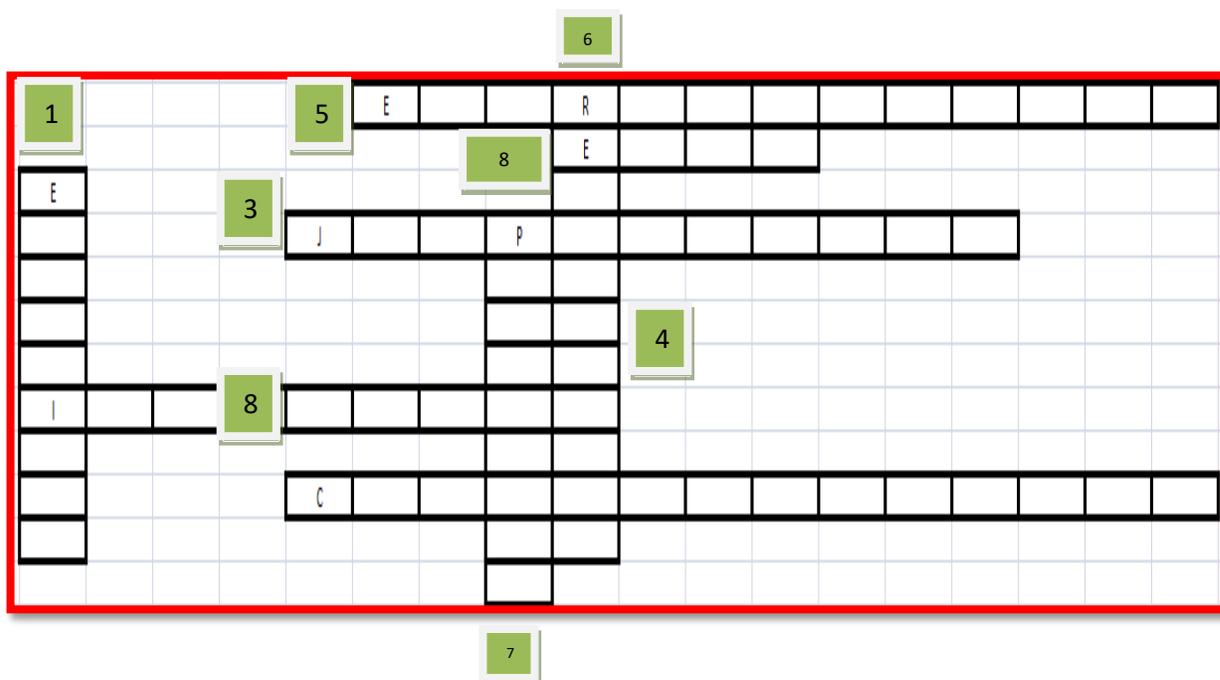


ED.FISICA-SEPTIMOSAB-OA4-GUIA7-SEMANA7
Guía de Educación física y salud 7º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo – Claudio Morales

| | | |
|---|---------------------|--------------------|
| Nombre: | Curso: 7 año A-B | Fecha: Semana 7 |
| OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de auto cuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. | | |
| Ejecutar actividades físicas que ayudan a mejorar en los parámetros de resistencia, fuerza y coordinación a través del monitoreo de una escala de medición el esfuerzo. | | |

¡Activemos nuestro conocimiento!!

Completa el siguiente crucigrama, apóyate con las imágenes o textos siguiendo la numeración.



1



3



4



5



2

Minuto dentro del minuto.

7

Aumento o disminución de la carga.

6

Capacidad del sujeto de soportar una carga de trabajo de larga duración.

8

Corazón y vasos sanguíneos.

¡Buena suerte!

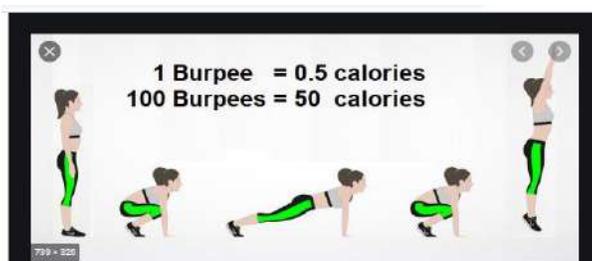


Hoy aprenderás un ejercicio que trabaja globalmente toda la musculatura, que se llama "Burpee", este es una habilidad motora básica combinada de salto y coordinación, te permitirá un control mayor de tu cuerpo, al ejecutarla te beneficiara en la quema de calorías y potencia el control corporal para ejercicios con mayor dificultad.



Explicación del movimiento:

- Paso 1: Ubícate de pie con los pies separados a la altura de tus hombros.
- Paso 2: Realiza una flexión de rodilla hasta llegar con las manos al suelo.
- Paso 3: Llevar las piernas atrás, extendiéndolas llegando a una posición de plancha o flexo extensión de codo.
- Paso 4: Retorna a la posición flexión de rodilla de forma controlada.
- Paso 5: Ponte de pie y ubícate en la posición número uno.



<https://www.youtube.com/watch?v=w4hUr80L0TY>

Desafío físico:

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

Instrucción de la actividad

- Ejecuta el movimiento ya explicado caminata de oso (**BURPEES**). Puedes registrarlo en tu cuaderno o enviar video de ejecución del movimiento.

Forma de trabajar:

Plan de entrenamiento: Para esta oportunidad recordaremos ejercicios ya realizados.

Calentamiento. 15 minutos aproximadamente.

Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.

2 Jumping Jack

2 Inchworm

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

4 Jumping Jack

4 Inchworm

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

6 Jumping Jack

6 Inchworm

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

8 Jumping Jack

Inchworm

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

10 Jumping Jack

Inchworm

Resistencia muscular y cardiovascular.

Ejecuta los siguientes ejercicios:

10 Jumping Jack

8 Inchworm

6 Burpees



Sistema de entrenamiento un AMRAP 20 minutos Realiza estos tres ejercicios las veces que puedas en el tiempo designado, anota cuantas pasadas puedes lograr.

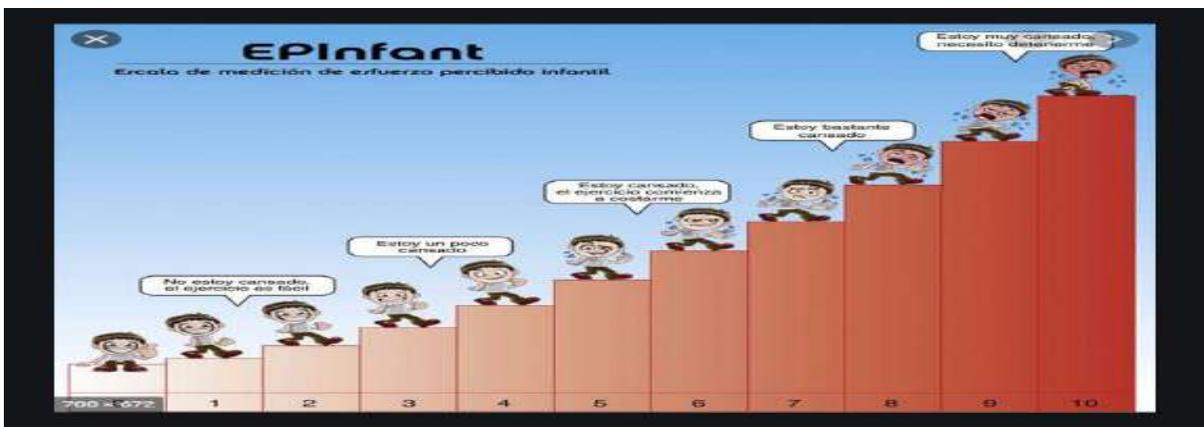
| Ejercicios | Pasadas (Marca con una X) | | | | | | | |
|--|---------------------------|----|----|----|----|----|----|--------|
| 10 Jumping Jack 8 Inchworm 6 Burpees | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Más... |

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.
- Sistema AMRAP: Hacer la mayor cantidad de veces un determinado ejercicio.



Según el siguiente cuadro de medición del esfuerzo responde: Observa la imagen y observa en que numero te sientes después del ejercicio.

| Calentamiento | Resistencia muscular y cardiovascular | Al finalizar los ejercicios. |
|---------------|---------------------------------------|------------------------------|
| | | |

¡Vamos!!!

