

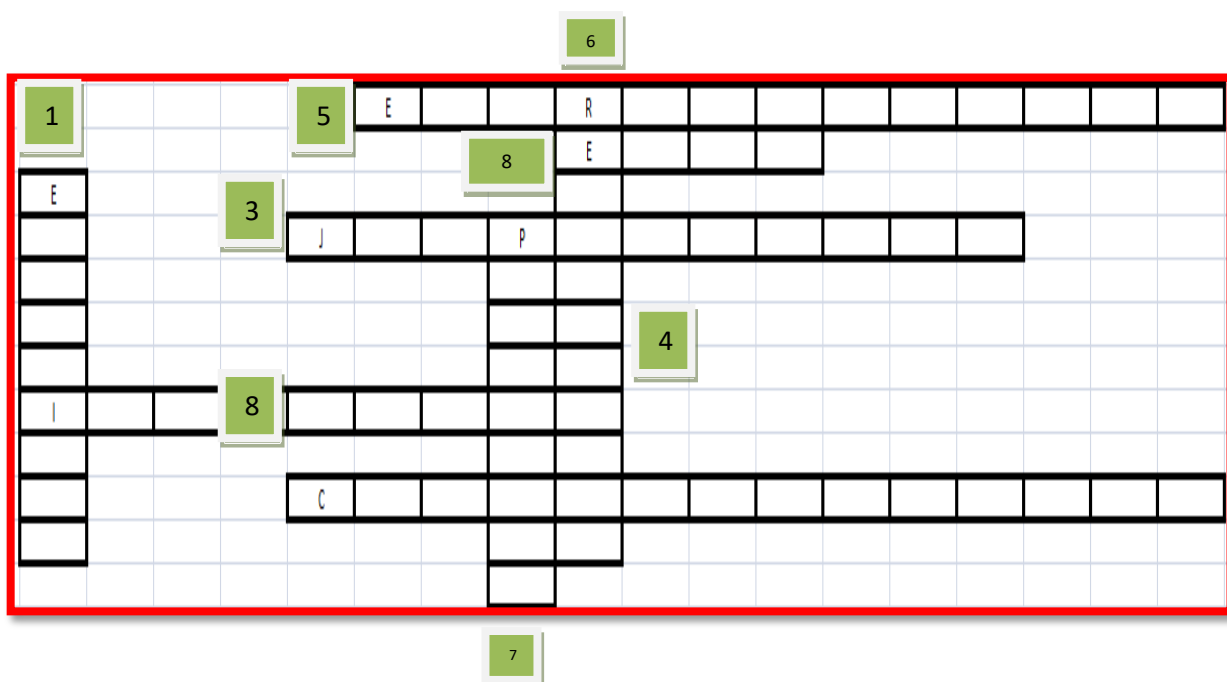


ED.FISICA-SEPTIMOSAB-OA4-GUIA7-SEMANA7
Guía de Educación física y salud 7º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo – Claudio Morales

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!

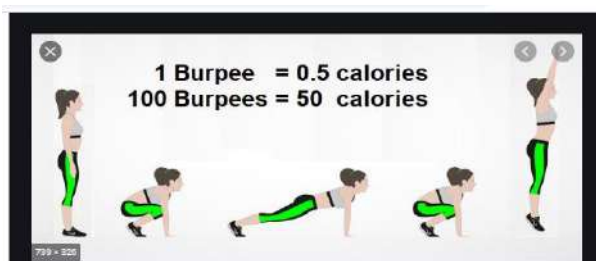


Hoy aprenderás un ejercicio que trabaja globalmente toda la musculatura, que se llama "Burpee", este es una habilidad motora básica combinada de salto y coordinación, te permitirá un control mayor de tu cuerpo, al ejecutarla te beneficiara en la quema de calorías y potencia el control corporal para ejercicios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

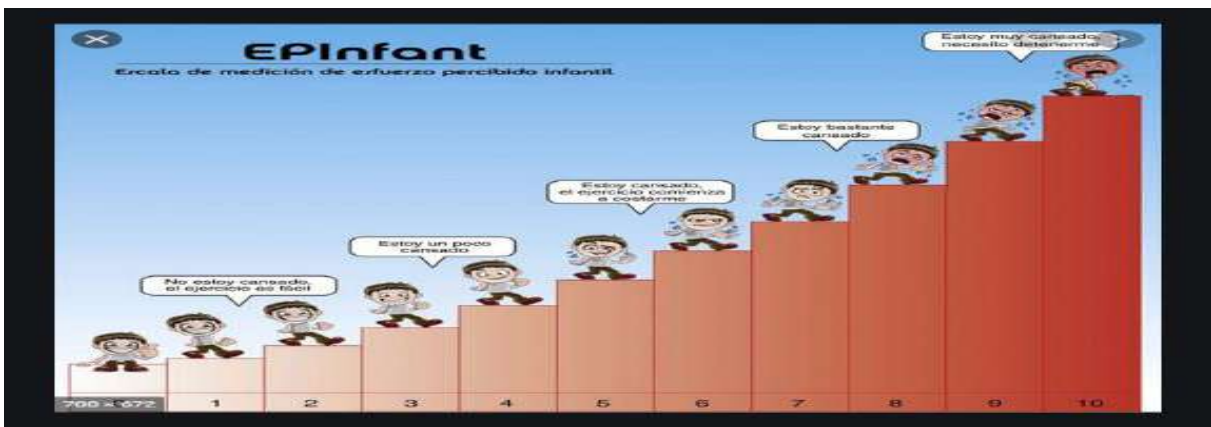
Ejercicios	Pasadas (Marca con una X)							
10 Jumping Jack 8 Inchworm 6 Burpees	1	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15	Más...

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!!!

