

**ED.FISICA-SEPTIMOSAB-OA6-9-GUIA8-SEMANA9**  
**Guía de Educación física y salud 7º año A y B**  
**Profesor: Oscar Navarro Hidalgo – Claudio Morales**

Nombre:	Curso:	Fecha:
<p><b>OA 6</b> 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.</p> <p><b>OA 9</b> Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	7 año A-B	Semana 9
<p>Objetivo de aprendizaje semana.  Ejecutar ejercicio físico, que trae consigo una mejora de la resistencia cardiovascular y muscular demostrando coordinación y estabilidad corporal.</p>		

**I.- Retroalimentación.**

Queridos estudiantes: recordamos que en esta unidad estamos realizando desafíos físicos donde debes incorporar en cada semana un ejercicio con el propósito de conocer un plan de entrenamiento, en la guía anterior trabajamos el **burpee** un movimiento corporal muy completo en el que desarrollas la fuerza, resistencia y coordinación. Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo.

- Recuerda que este tipo de ejercicios son beneficiosos para tú salud, mejorando el sistema cardiovascular proporcionar nutrientes y oxígeno a todo el organismo.
- Es importante destacar que los ejercicios que practicas se pueden realizar en un espacio pequeño y sin la necesidad de materiales, solo tus ganas y cuerpo.

**II.- Contenido.**

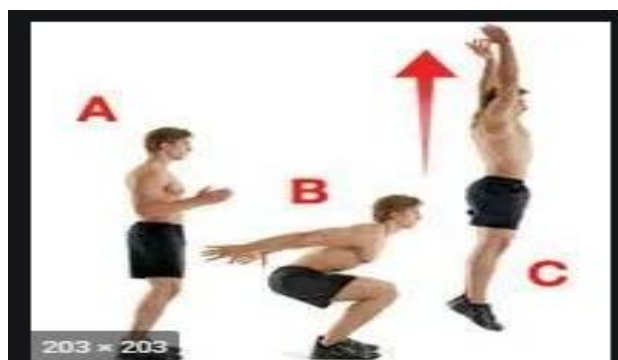
Esta semana aprenderemos y conoceremos un nuevo ejercicio de salto llamado SQUAT JUMP que trabaja principalmente la musculatura del tren inferior potenciando la musculatura de los glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y pantorrillas.

**Explicación del ejercicio.**

**Paso a:** Separa tus piernas a altura de tus hombros buscando una posición cómoda.

**Paso b:** Flexión de rodillas (squat) procura tener buena estabilidad, si te dificulta puedes ayudarte de una silla.

**Paso c:** Desarrolla un salto (Jump) con la ayuda de tus brazos.



Te dejo link para que veas un video de ayuda

 <https://www.youtube.com/watch?v=YGGq0AE5Uyc>



**Desafío físico:** Ejecutar un movimiento squat jump (Sentadilla con salto).

**Instrucción de la actividad**

- **Material a utilizar:** Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).
- **Ejecuta el movimiento ya explicado (squat jump).** Puedes anotar tus registros en cuaderno de la asignatura o video para corrección.

**Forma de trabajar:**

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

**Calentamiento. 20 minutos aproximadamente.  
Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.**

2 Jumping Jack  
2 Inchworm  
2 Burpees  
Descanso en lo posible hasta 10 segundos.  
4 Jumping Jack  
4 Inchworm  
Burpees  
Descanso en lo posible hasta 10 segundos.  
6 Jumping Jack  
6 Inchworm  
6 Burpees  
Descanso en lo posible hasta 10 segundos.  
8 Jumping Jack  
8 Inchworm  
8 Burpees  
Descanso en lo posible hasta 10 segundos.  
10 Jumping Jack  
10 Inchworm  
10 Burpees  
Descanso en lo posible hasta 10 segundos.  
Resistencia muscular y cardiovascular.  
Ejecuta los siguientes ejercicios:  
10 Jumping Jack  
10 Inchworm  
10 Burpees  
10 Squat Jump

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

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

**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 número te sientes después del ejercicio y regístralo en la guía de trabajo o en tu cuaderno.

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.



¡Tú  
medita!!