

ED. FISICA-SEPTIMOSAB-OA1-3-6-GUIA10-SEMANA11
Guía de Educación física y salud-Revisión- 7º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo – Claudio Morales.

Nombre:	Curso:	Fecha:
OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable 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.	7 año A-B	Semana 11
Objetivo de aprendizaje semana. Ejecutar combinación de ejercicio, que trae consigo una mejora de la resistencia cardiovascular y fuerza muscular demostrando coordinación y estabilidad corporal.		

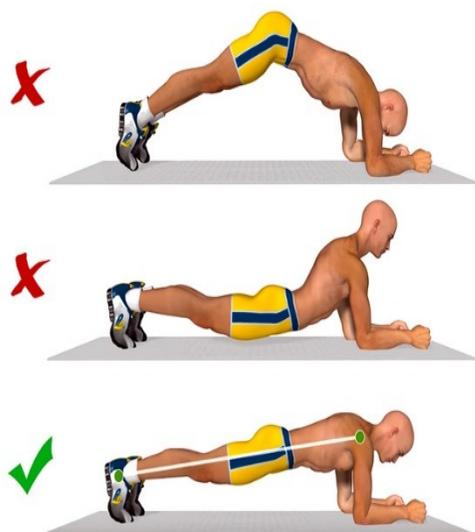
I.- Retroalimentación.

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 **burpees, Inchworm, Squat Jump y Jumping Jack**. Los cuales fuimos trabajando en series creando un sistema de entrenamiento. No debemos olvidar la correcta ejecución y registrar en el cuaderno o en la guía de trabajo. Si presentas dudas, comunícate conmigo para poder aclararlas a la brevedad.

II.- Contenido.

Esta semana aprenderemos y conoceremos un nuevo ejercicio de salto llamado **plancha abdominal**, en cual se trabaja toda la musculatura del torso, glúteos y piernas.

Explicación del ejercicio.



- Ejecución correcta:** se pueden apreciar tres posturas y dos son incorrectas; una con caderas muy elevadas y la otra con las caderas muy cercanas al suelo.
- Posición correcta:** la posición correcta es la que tiene el visto de color verde, apreciamos que tiene alineados los hombros con las caderas y los tobillos.
- Posición inicial:** comenzamos con los antebrazos y abdomen pegados al suelo.
- Ejecución:** elevamos caderas y hombros manteniendo la postura N°3 de la figura (posición correcta) durante un tiempo determinado, manteniendo la postura sin movernos.

- Finalización del ejercicio:** volvemos a la posición de inicio para terminar el ejercicio.

	<p>Te dejo un link para que veas un video de ayuda</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zfY5XXa26ug</p>
---	---



Desafío físico: Ejecutar y sumar un ejercicio a la rutina de entrenamiento – plancha abdominal

Instrucción de la actividad

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

Forma de trabajar:

Plan de entrenamiento: Jumping Jack – Inchworm Burpees - plancha abdominal

Calentamiento. 20 minutos aproximadamente.

Fase 1

Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.

2 Jumping Jack

2 Inchworm

2 Burpees

Plancha abdominal (10 segundos)

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

Fase 2

4 Jumping Jack

4 Inchworm

Burpees

Plancha abdominal (10 segundos)

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

Fase 3

6 Jumping Jack

6 Inchworm

6 Burpees

Plancha abdominal (15 segundos)

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

Fase 4

8 Jumping Jack

8 Inchworm

8 Burpees

Plancha abdominal (15 segundos)

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

Fase 5

10 Jumping Jack

10 Inchworm

10 Burpees

Plancha abdominal (20 segundos)

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

Estiramiento de los grupos musculares trabajados.

Registra cuantas veces puedes realizar la rutina completa.

Ejercicios	Pasadas (Marca con una X)						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
10 Jumping Jack							
10 Inchworm							
10 Burpees							
Plancha abdominal (20 segundos)	2	2	2	3	3	3	4



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	Sistema de entrenamiento piramidal ascendente Fase 2	Al finalizar el sistema de entrenamiento piramidal ascendente
1	3	9

¡Tú puedes!!

