

Guía de Educación Física N° 20 -OA5- 7°Básico AB- Semana 24

OBJETIVO: Realizar rutina de entrenamiento identificando elementos de material reciclado que puedan utilizar para un trabajo de sobrecarga.

OA5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

Indicador:

- Identifican estrategias de participación para la promoción de la práctica regular de actividad física.
- Identifican los factores que influyen en la práctica de actividad física (accesibilidad, precio, clima, infraestructura e interés personal).

Profesor: Claudio Morales Olave - Oscar Navarro

Fecha : 28 de Septiembre al 2 de octubre del 2020.

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos los temas abordados en las semanas anteriores, debíamos realizar encuestas sobre los hábitos alimenticios de nuestros familiares. También teníamos que ver los sellos presentes en los alimentos con la ley de etiquetado, y relacionarlo con los resultados de la encuesta sobre hábitos de vida, luego de esto me debías enviar los resultados de la encuesta a mi correo ¿Lo hiciste?



2.- CONTENIDO

Antes de realizar un determinado ejercicio debemos considerar algunos aspectos que son de vital importancia.

Primero que todo son los elementos de seguridad

- Calzado adecuado.
- Ropa adecuada.
- Lugar para realizar el ejercicio.
- Etc.

Accesibilidad - Precio – Clima – Infraestructura - Interés personal

La accesibilidad se refiere a que si deseamos realizar un ejercicio en particular o una disciplina deportiva debemos tener como realizarla. Por ejemplo si quieres practicar natación, debes tener una piscina. Esto se relaciona directamente con la infraestructura.

En cuanto al precio es directamente asociado a la implementación que debes tener para realizar una disciplina deportiva. (zapatos, balones, camisetas, etc.)

Por ultimo el clima se debe considerar el tipo de entrenamiento, no es lo mismo salir a correr con 35 °C que en invierno con mucha lluvia.

El día de hoy vamos a realizar un trabajo de sobrecarga
¿sabes lo que es la sobrecarga en el ejercicio?

1. Existe la sobrecarga de entrenamiento, esto quiere decir que vas a entrenar casi al punto de la fatiga muscular.
2. La otra definición es que cuando entrenes vas a colocar un peso extra al corporal, por ejemplo unas pesas. Por lo tanto vas a tener levantar ese peso sumado al de tu cuerpo.

Esta ultima definición es la que vamos a usar en el desafío de la semana.

El desafío consiste en tener dos botellas de medio litro y una de dos litros, desechable, para hacer una rutina de ejercicio muy breve.

Si analizamos los puntos ya vistos anteriormente cumple con todo lo que necesitamos.

1. Accesibilidad: es material de reciclaje, podemos conseguirlo.
2. Precio: \$0, costo cero.
3. Clima: no afecta el clima ya que se puede hacer dentro de la casa.
4. Infraestructura: nuestro hogar.
5. Interés personal: depende de cada uno.

3.- DESAFÍO

DESAFÍO SEMANA 24

ABDOMINALES - 3 SERIES DE 15 REPETICIONES

SOBRECARGA
1 BOTELLA DE 2 LITROS

SENTADILLAS - 3 SERIES DE 15 REPETICIONES

SOBRECARGA
1 BOTELLA DE 2 LITROS

JUMPING JACKS - 3 SERIES DE 15 REPETICIONES

SOBRECARGA
2 BOTELLA DE 1/2 LITRO - 1 EN CADA MANO

ESTA RUTINA LA DEBES REALIZAR TODOS LOS DÍAS DOS VECES – UNA EN LA MAÑANA Y OTRA EN LA TARDE

**A CONTINUACIÓN RESPONDE LOS
SIGUIENTES TICKET DE SALIDA**

3. 1. Nombra al 4 elementos que puedas usar en tu casa para realizar trabajo de sobrecarga en los ejercicios del desafío de esta semana * 2 puntos

4. 2.- ¿Qué puede provocar el entrenamiento por sobre carga? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Taquipnea
- b) Fatiga.
- c) Bradicardia.
- d) Taquicardia

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios