



EDUCACIÓN FÍSICA 8vos A y B- OA1 GUIA5-SEMANA 5

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Objetivo de aprendizaje semana 5:

Ejecutar movimiento de separación de piernas (Jumping Jack) en conjunto con los brazos, desarrollando la coordinación y el trabajo cardiovascular.

<https://www.youtube.com/watch?v=QBqwwDdw7dQ>

Desafío 1: Separa las piernas y brazos seguida de un salto.



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

Instrucción de la actividad

- Realiza saltos con separación de piernas en conjunto con una separación de brazos sobre la cabeza.

Forma de trabajar:

Plan de entrenamiento:

Calentamiento.

Piramidal ascendente (Entre cada serie 5 segundos de descanso).

- 2 Jumping Jack
- 4 Jumping Jack
- 6 Jumping Jack
- 8 Jumping Jack
- 10 Jumping Jack

Piramidal invertido (Entre cada serie 5 segundos de descanso).

- 10 Jumping Jack
- 8 Jumping Jack
- 6 Jumping Jack
- 4 Jumping Jack
- 2 Jumping Jack

Entrenamiento cardiovascular. ½ EMOM 30 (segundos)

Realiza 10 Jumping Jack en 30 segundos, lo que sobre del tiempo descansa, cuando se termine el tiempo realizar 1 Jumping Jack mas, ósea 11 y de nuevo el tiempo restante se utiliza para descansar, así sucesivamente hasta que no puedas más o te alcance el tiempo.

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
- Piramidal descendente: Disminución de la carga

EMOM: Un minuto dentro del minuto. (Sistema de entrenamiento)

Según tu trabajo practico evalúate con estos indicadores: **regular, bueno, muy bueno, excelente.**

Use ropa deportiva adecuada	Utilice un espacio cómodo	Seguí las indicaciones	Trabaje de forma consciente	Realice todos los ejercicios

Practica en forma diaria, para que internalices este ejercicio practicado.

Beneficios del ejercicio Jumping Jack

• **Refuerza el sistema inmunológico.** Al aumentar el ritmo cardíaco los vasos sanguíneos se dilatan permitiendo un mayor flujo de glóbulos blancos, los agentes encargados de luchar contras virus e infecciones.