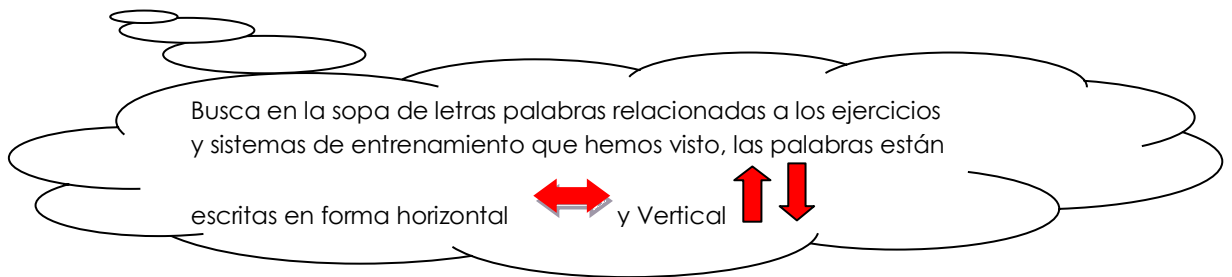




**ED.FISICA-OCTAVOSAB-OA4-GUIA7-SEMANA7**  
**Guía de Educación física y salud 8º año A y B**  
**Profesor: Oscar Navarro Hidalgo**

Nombre:	Curso: 8 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.		
Objetivo de aprendizaje semana. Ejecutar un ejercicio físico para incrementar el rendimiento de las cualidades físicas a través de escala de percepción del esfuerzo.		

**¡Pensemos!!**



R	B	B	G	F	J	K	T	T	Ñ	T	R	U	L
E	N	U	T	G	K	Ñ	Y	P	Ñ	V	E	J	R
S	R	C	R	H	L	G	C	A	R	G	L	K	F
I	T	X	E	P	Ñ	F	X	N	H	B	O	N	B
S	U	Z	Q	I	E	L	Z	M	D	N	N	G	A
T	O	S	F	R	P	E	L	M	F	D	G	H	R
E	W	A	B	A	O	X	S	C	V	E	A	J	A
N	D	Q	N	M	I	I	I	A	E	T	R	F	L
C	T	W	M	I	U	B	P	L	A	G	N	R	U
I	G	S	P	D	Y	I	O	E	M	O	M	N	C
A	V	B	Ñ	A	T	L	T	N	G	S	B	H	S
M	B	G	L	L	R	I	R	T	I	H	V	N	A
U	J	T	M	D	E	D	G	A	K	J	D	S	V
S	U	F	N	S	W	A	B	M	J	K	R	S	O
C	S	R	B	A	Q	D	C	I	H	L	G	S	I
U	C	O	I	C	I	C	R	E	J	E	A	R	D
L	D	Y	V	Z	A	E	N	N	G	I	Ñ	F	R
A	B	H	C	X	A	W	M	T	N	O	P	V	A
R	A	L	U	C	S	A	V	O	I	D	R	A	C

- Elongar
- Resistencia Muscular
- Cardiovascular
- Ejercicio
- Piramidal
- Emom
- Calentamiento
- Burpees
- Flexibilidad



**Conoceremos** un ejercicio de peso corporal que trabaja principalmente la musculatura abdominal y de brazos, que se llama **INCHWORM**, esta es una habilidad que trabaja la coordinación, te permitirá tener control corporal, al ejecutarlo beneficia la potencia muscular.

### Explicación del ejercicio.

- Paso 1: Ubícate de pie con los pies separados a la altura de tus caderas.
- Paso 2: flexión de cadera hasta que las palmas se ubiquen en el suelo.
- Paso 3: Empezar a caminar con las palmas hacia adelante.
- Paso 4: Ubicarte en una posición de plancha.
- Paso 5: Regresar a la posición de pie.



[https://www.youtube.com/watch?v=uwB\\_lmF3\\_R0](https://www.youtube.com/watch?v=uwB_lmF3_R0)

**Desafío físico:** Ejecutar un movimiento global Inchworm (caminata de brazos).

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

#### Instrucción de la actividad

- Ejecuta el movimiento ya explicado (**INCHWORM**). 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. 15 minutos aproximadamente.**  
**Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.**

2 Jumping Jack  
 2 Burpees

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

4 Jumping Jack  
 4 Burpees

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

6 Jumping Jack  
 6 Burpees

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

8 Jumping Jack  
 8 Burpees

Descanso en lo posible hasta 30 segundos.

10 Jumping Jack  
 10 Burpees

#### 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.

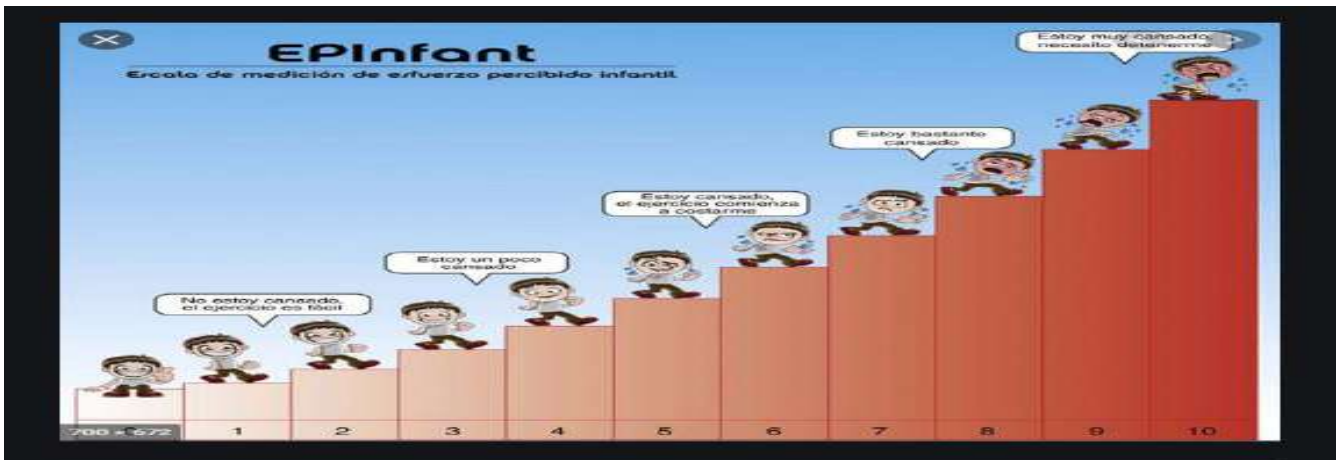
Ejercicios	Pasadas (Marca con una X)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
10 Jumping Jack								
8 Inchworm								
6 Burpees								
	9	10	11	12	13	14	15	Más...

#### 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 número te sientes después del ejercicio.

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.

**¡Buena suerte!!**