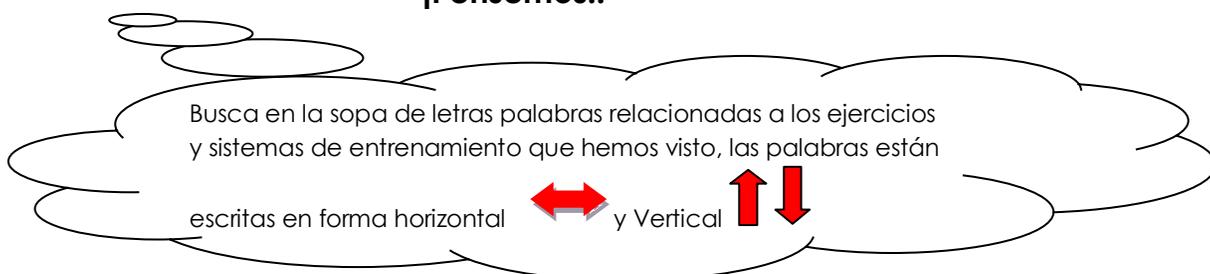




TAREA-REVISIÓN-ED.FISICA-OCTAVOSAB-GUIA7-SEMANA7
Guía de Educación física y salud 8º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

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 beneficias 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

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.

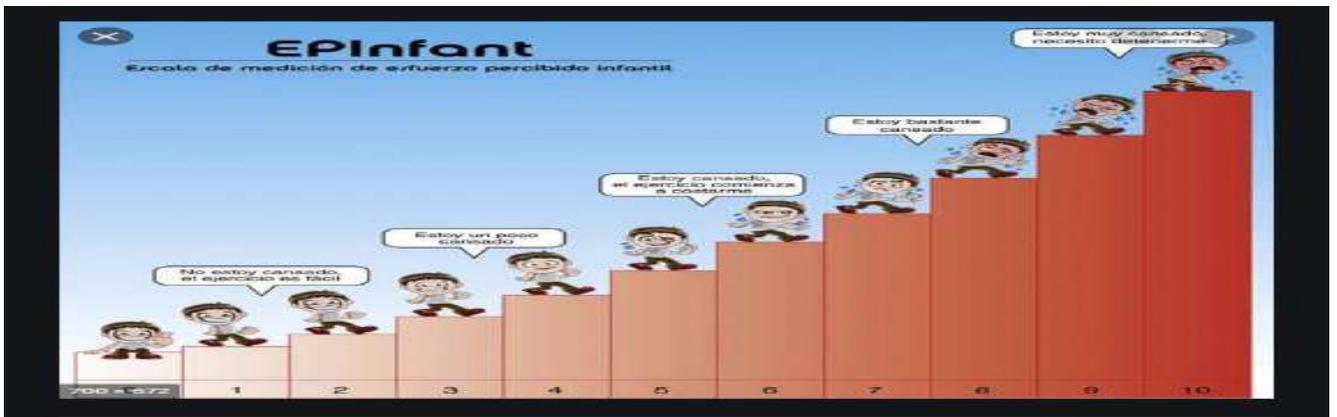
Ejercicios	Pasadas (Marca con una X)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
10 Jumping Jack								
8 Inchworm								
6 Burpees								
	9	10	11	12	13	14	15	Más...

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.
Categorizar según imagen grado de cansancio.	Categorizar según imagen grado de cansancio.	Categorizar según imagen grado de cansancio.

¡Buena suerte!!