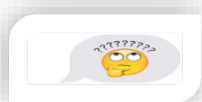




SOLUCIONARIO-OCTAVOSAB-OA3-4-GUIA8-SEMANA9
Guía de Educación física y salud 8º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Nombre:	Curso:	Fecha:
OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"> • frecuencia • intensidad • tiempo de duración y recuperación • progresión • Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros). 	8 año A-B	Semana 9
Objetivo de aprendizaje semana. Desarrollar un ejercicio físico para incrementar el rendimiento de las cualidades físicas a través de la utilizando de una escala de percepción del esfuerzo.		

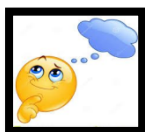
I.- Retroalimentación.



Queridos alumnos: La semana pasada estuviste ejercitándote con un movimiento donde trabaja una habilidad coordinativa que su ejecución trae consigo beneficios en la potencia muscular teniendo como propósito conocer un plan de entrenamiento y sus funciones.

- Es importante destacar que los ejercicios que practicas se pueden realizar en un espacio pequeño y sin la necesidad de materiales, solo tus ganas. Recuerda reforzar las medidas de higiene, ducharse después de la actividad y ordena tu lugar de trabajo.

II.- Contenido.



Hoy conocerás un ejercicio de la cintura escapular (formada por escapula y clavícula). Implica el musculo pectoral llamado **PUSCH UP** o **FLEJO EXTENCIONES DE CODO**, es Una destreza física al desarrollarla te ayudara a mejorar tu musculatura del tren superior.

Explicación del ejercicio.

1. Posición acostado boca abajo.
2. Colocar las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros.
3. Mantenga su cuerpo erguido.
4. Levante el cuerpo hacia arriba e ir extendiendo los codos.
5. Mantener una postura erguida.
6. Volver a flexar los codos para llegar a la posición acostado boca abajo.



Variante



Te dejo el Link para que te apoyes.

<https://www.youtube.com/watch?v=2JZpda2lUnc>



Desafío físico: Ejecutar un movimiento PUSCH UP o FLEJO EXTENCIONES DE CODO

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

Instrucción de la actividad

- Ejecuta el movimiento ya explicado (**PUSH UP**). 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. 20 minutos aproximadamente.
Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.**

- 2 Jumping Jack
- 2 Inchworm
- 2 Burpees
- Descanso en lo posible hasta 30 segundos.
- 4 Jumping Jack
- 4 Inchworm
- 4 Burpees
- Descanso en lo posible hasta 30 segundos.
- 6 Jumping Jack
- 6 Inchworm
- 6 Burpees
- Descanso en lo posible hasta 30 segundos.
- 8 Jumping Jack
- 8 Inchworm
- 8 Burpees
- Descanso en lo posible hasta 30 segundos.
- 10 Jumping Jack
- 10 Inchworm
- 10 Burpees

Resistencia muscular y cardiovascular.

- Ejecuta los siguientes ejercicios:
- 10 Jumping Jack
 - 8 Inchworm
 - 6 Burpees
 - 4 Pusch up

Sistema de entrenamiento un AMRAP 20 minutos Realiza estos cuatro ejercicios las veces que puedas en el tiempo designado, anota cuantas pasadas puedes lograr.

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

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 numero te sientes después del ejercicio.

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.

¡Buena suerte!!



Se espera que los alumnos /as hayan logrado el plan de entrenamiento diario de esta semana, con una correcta ejecución de acuerdo a las imágenes o link. La ejecución de este ejercicio mejora la resistencia orgánica y tono muscular de la parte superior de nuestro cuerpo, También el sistema de entrenamiento que se emplearon son de una intensidad moderada a vigorosa y produce mejoras en la resistencia cardiovascular. No se debe olvidar respetar ritmos de trabajo junto a la progresión de cada actividad, esto contempla descansos y pausas. Sigue en movimiento y mantente siempre positivo.