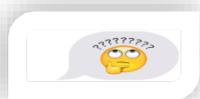


SOLUCIONARIO-OCTAVOSAB-OA3-4-GUIA8-SEMANA9
Guía de Educación física y salud 8º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

| | | |
|--|-----------|----------|
| 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.

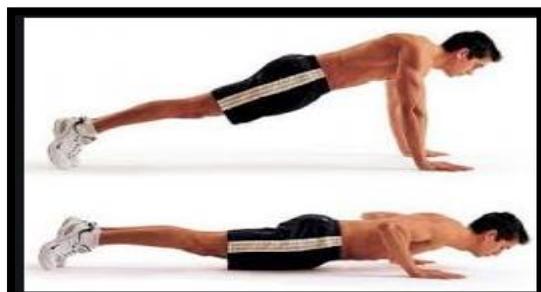
II.- Contenido.



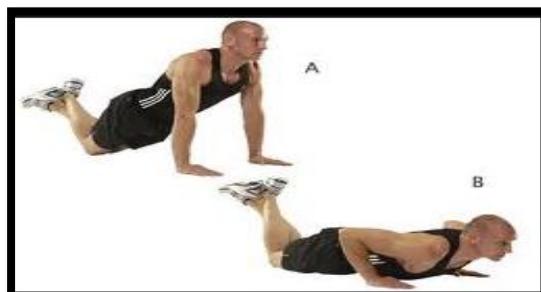
Hoy conocerás un ejercicio de la cintura escapular (formada por escapula y clavícula). Implica el musculo pectoral llamado **PUSCH UP** o **FLEJO EXTENCIONES DE CODO**, es Una destreza física al desarrollarla te ayudara a mejorar tu musculatura del tren superior.

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.