

**ED.FISICA-OCTAVOSAB-OA3-5-GUIA9-SEMANA10**  
**Educación física y salud-Retroalimentación- 8ºaño A y B- OA3-5-Guía9-Semana10**  
**Profesor: Oscar Navarro Hidalgo**

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de aprendizaje semana. Reforzar conceptos de resistencia, flexibilidad, tipos de sistemas entre otros, a través de infografía.	8 año A-B	Semana 10
<p><b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración y recuperación</li> <li>• progresión</li> <li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul> <p><b>OA5</b> Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.</li> <li>• Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.</li> <li>• Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física.</li> </ul>		

**I.- Retroalimentación.**

Estimados alumnos: Recordando que hemos estado trabajando la unidad uno, donde los conceptos y componentes de las actividades físicas son necesario para el conocimiento y beneficio de nuestro cuerpo.

- Debemos asociar que los ejercicios de forma gradual nos ayudan a comprender los distintos sistemas de nuestro organismo que fueron trabajaos en las guías anteriores, así también los componentes y el funcionamiento muscular.
- Recuerda que los factores fisiológicos son necesarios para comprender los beneficios del ejercicio como en la prevención de las enfermedades entre otras.

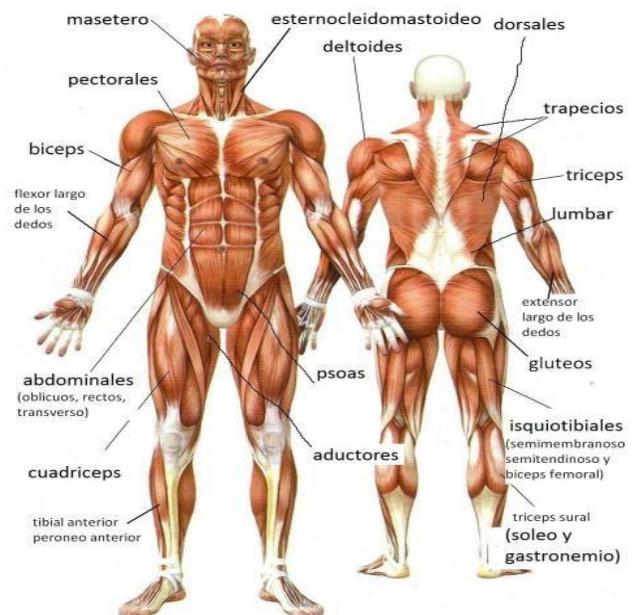
**II.- Contenido.**

**Hoy reforzaremos** los contenidos que se encontraron más descendidas en la evaluación formativa, encontrando identificación de los grupos musculares y definición de ejercicio y actividad física.

**Vamos a recordar:**

Definición de los músculos: Es un órgano formado por fibras contráctiles (fibras musculares). Pueden estar relacionados con el esqueleto (los músculos esqueléticos) o formar parte de la estructura de órganos o aparatos (los músculos viscerales).

El cuerpo humano cuenta con unos 650 músculos de distintos tipos, que se encuentran envueltos por una membrana conocida como aponeurosis. Los músculos son los órganos con mayor adaptabilidad, ya que su forma y contenido pueden modificarse en gran grado. Al hacer ejercicio físico, por ejemplo, los músculos pueden desarrollarse y fortalecerse.



**ACTIVIDAD FÍSICA.** El término "Actividad Física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

**Ejercicio físico** es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo claro como meta.

### Desafío Físico.

Consiste en la ejecución de saltos verticales (SQUAT JUMP).



**Paso a:** Separa tus piernas a altura de tus hombros buscando una posición cómoda.

**Paso b:** Flexión de rodillas (squat) procura tener buena estabilidad, si te dificulta puedes ayudarte de una silla.

**Paso c:** Desarrolla un salto (Jump) con la ayuda de tus brazos.

 <https://www.youtube.com/watch?v=YGGa0AE5Uyc>

#### Instrucción de la actividad:

- Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).
- Para esta oportunidad recordaremos ejercicios ya realizados.

#### Calentamiento. 10 minutos aproximadamente.

#### Sistema de entrenamiento EMOM (Minuto por minuto).

- 2 Jumping Jack
- 2 Inchworm
- 2 Burpees
- 2 Push up

Explicación del sistema: con la ayuda de un adulto y un cronometro dar inicio al tiempo recuerda 1 minuto para su ejecución de estos cuatro ejercicios en la cantidad determinada, una vez que termines el tiempo restante descansa hasta que comience el siguiente minuto, cada vez que termine el tiempo agregarle una unidad a cada ejercicio la meta es llegar hasta 10 minutos, si te alcanza el tiempo llegar hasta ese punto y registrarlo.

#### Resistencia muscular y cardiovascular.

Ejecuta los siguientes ejercicios:

- 10 Jumping Jack
- 8 Inchworm
- 6 Burpees
- 4 Push up
- 2 Squat Jump

**Sistema de entrenamiento un AMRAP** 20 minutos Realiza estos cinco 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								
6 Burpees								
4 Push up								
2 Squat Jump	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.

- **EMOM:** Un minuto dentro del minuto.
- 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.



No es grande aquel que nunca falla si no el que nunca se da por vencido.