

ED.FISICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUIA13- SEMANA14

Objetivo de aprendizaje semana.

Conocen un ejercicio de ajuste postural, fortaleciendo nuestro cuerpo a través de un plan semanal de actividades.

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

OA4 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.

Guía de Educación física y salud 6º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

***Obligatorio**

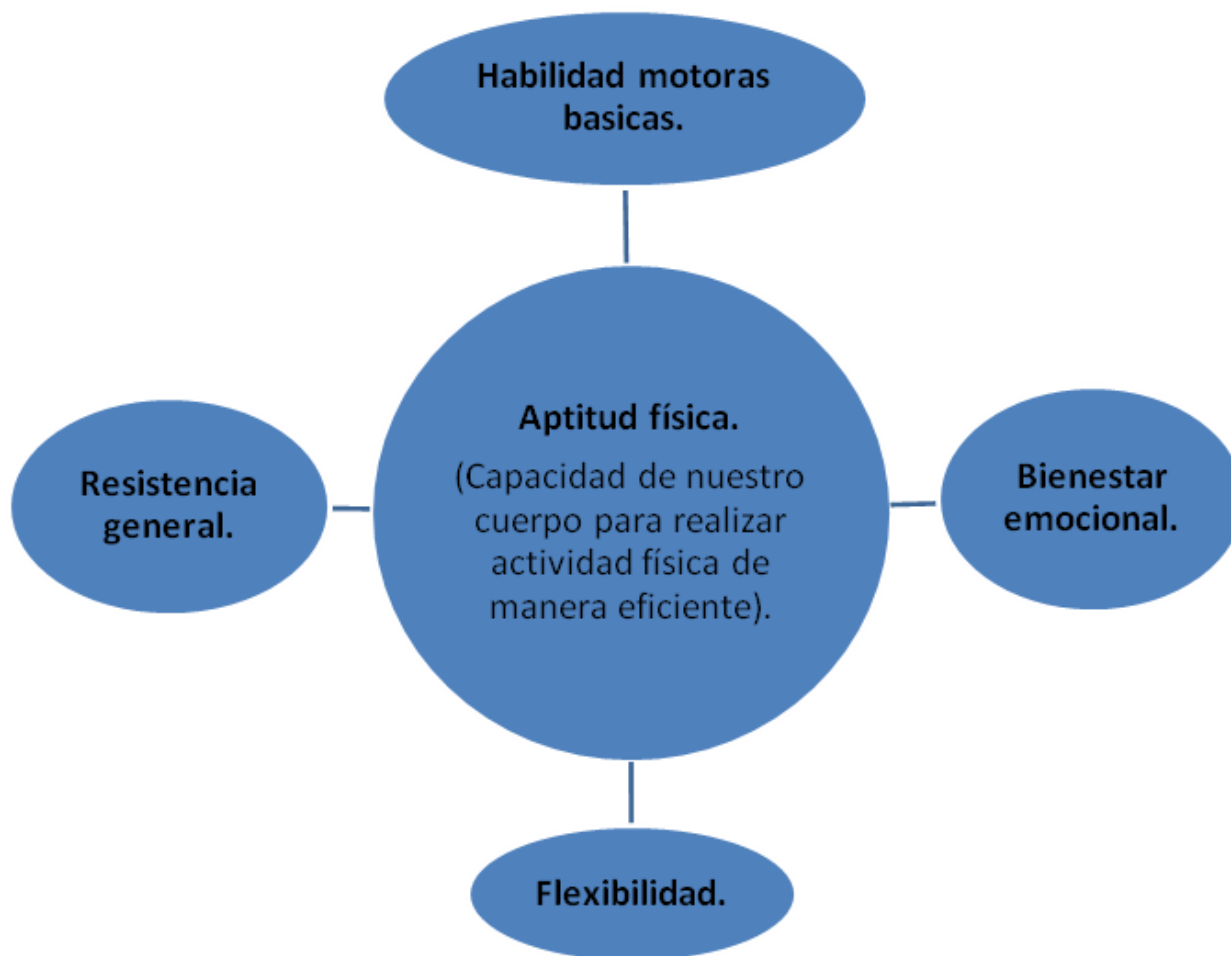
Nombre completo:

I. - Retroalimentación.

Queridos estudiantes:

Quiero felicitarles por sus resultados obtenidos en la evaluación formativa de educación física. De igual manera es importante recordar que no debemos olvidar lo trabajado en esta unidad, referido a las cualidades físicas, habilidades motoras, resistencia cardiovascular, etc, cómo también, la diferencia entre los conceptos de ejercicio y actividad física que generalmente tienden a confundirse, debido a que no se consideran las intensidades que se trabajan. A continuación les presento un mapa conceptual que les servirá para recordares de esta unidad.

Cualidades físicas.



II.- Contenido.

Hoy conocerás un nuevo ejercicio de ajuste postural esto quiere decir que involucra un balance muscular, dirigidos al fortalecimiento de aquellas zonas de nuestro cuerpo donde se ejercita en menor medida, llamado " Burroll o burpees invertido".

Burroll o burpees invertido

Sigue las siguientes instrucciones:

1. Comenzamos de pie.
2. Nos sentamos en el suelo, siempre con las manos hacia el frente.
3. Extenderemos todo el cuerpo por completo para quedar tumbados boca arriba por un segundo.
4. Luego nos colocamos de pie llevando los brazos extendidos al frente, en lo posible sin la ayuda de las manos.

Revisa el siguiente vídeo te ayudara a la ejecución de este movimiento.



http://youtube.com/watch?v=KBbWE_En_j4

Desafío de esta semana:

Realiza el siguiente plan de entrenamiento que consta de una semana y anota en tu cuaderno el registro de los ejercicios realizados.

Instrucción de la actividad:

- Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).
- Revisa los ejercicios que hemos visto y preocúpate de una correcta ejecución de cada movimiento.



Calentamiento:

Siempre antes de comenzar un ejercicio físico es recomendable la movilidad articular ya sea de rotación, circunducción o pendulares de nuestros segmentos corporales como también la elongación como se detalla en la guía.

Recomendado 10 a 20 minutos aprox.

Semana de trabajo.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Jumping Jack 30	Jumping Jack 40	Jumping Jack 30	Jumping Jack 40	Jumping Jack 50
Squat Jump 20	Squat Jump 30	Squat Jump 20	Squat Jump 30	Squat Jump 40
Burpees 10	Burpees 10	Burpees 10	Burpees 10	Burpees 30
Inchworm 10	Inchworm 10	Inchworm 10	Inchworm 10	Inchworm 20
Burroll 10	Burroll 10	Burroll 10	Burroll 10	Burroll 10

Ejercicios de flexibilidad.

Vuelta a la calma: Al finalizar realiza ejercicios de estiramiento para evitar esas molestias musculares después de realizar actividades intensas como se detalla en la guía.

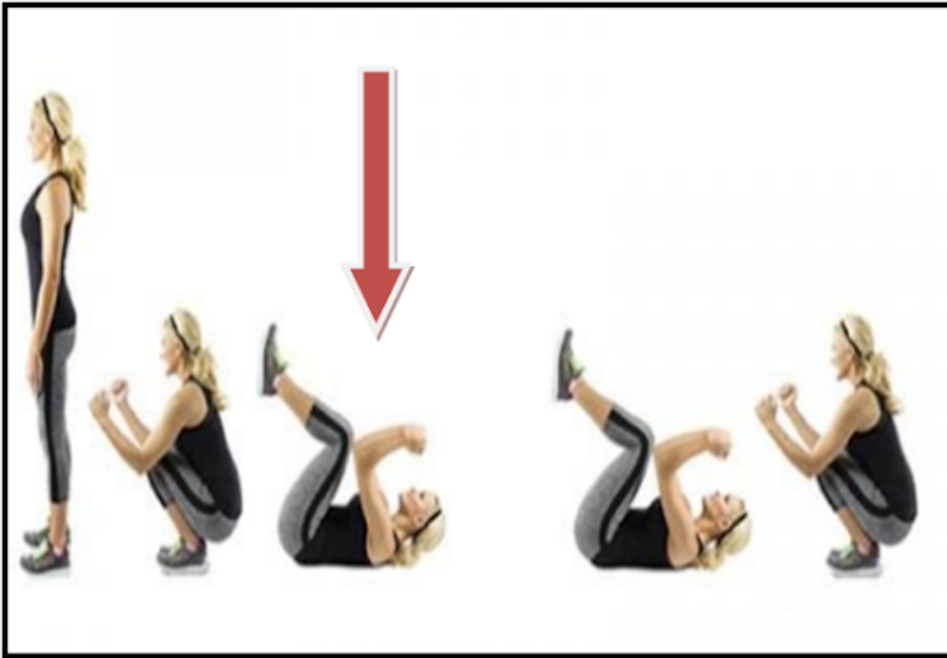
Recomendado 10 a 15 minutos aprox.

Según el siguiente cuadro anota tu frecuencia cardíaca.

Días	Frecuencia cardiaca en reposo.	Frecuencia cardiaca calentamiento.	Frecuencia cardiaca Al finalizar los ejercicios.
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

1. ¿Qué músculos intervienen en el siguiente movimiento, fíjate donde apunta la flecha? * 1 punto

I. Glúteo II. Cuádriceps. III. Dorsal.



Marca solo un óvalo.

- A) Solo I.
- B) Solo II
- C) II y III.
- D) I y II.

2. De qué manera podrías evitar un micro - desgarro o desgarro muscular. * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Ejercitándote con poca frecuencia.
- B) Reducir el movimiento articular y muscular.
- C) Ejercitándote de forma progresiva.
- D) Consumiendo proteínas y vitaminas.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios