

ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUÍA14-SEMANA15

Objetivo de aprendizaje semana.

Conocen un ejercicio de balance corporal, fortaleciendo nuestro cuerpo en una zona en particular, a través de un plan de entrenamiento.

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).

OA 1: ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

Guía de Educación física y salud 8° año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

***Obligatorio**

1. Nombre completo:

2. Curso:

Marca solo un óvalo.

8° año A

6° año B

I.- Retroalimentación.

Nos reencontramos nuevamente en nuestra guía para conocer un nuevo ejercicio que nos permita seguir mejorando nuestra condición física, por medio de la progresión e intensidad de un plan de entrenamiento.

¿Cómo te fue con el desafío anterior?, al realizar un plan de entrenamiento te permitirá mejorar muchos conceptos por ejemplo:

- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón: El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo.
- Mejorar su salud mental y su estado de ánimo: Durante el ejercicio, su cuerpo libera sustancias químicas que pueden mejorar su estado de ánimo y hacerle sentir más relajado. Esto puede ayudarle a lidiar con el estrés y reducir su riesgo de depresión

II.- Contenido.

En esta ocasión conocerás un ejercicio de ajuste postural que se relaciona a un balance muscular y que está dirigido al fortalecimiento de las zonas de nuestro cuerpo que se ejercitan en menor medida, dicho ejercicio se denomina "Zancada lateral" o "Lunges laterales" el cual te ayudará a ejercitar: cuádriceps y glúteos, así también la cara interna y externa de los muslos.

Ejercicio "Zancada lateral" o "Lunges laterales"

Antes de empezar a hacer zancadas laterales, es imprescindible aprender a respirar correctamente en el momento de realizar el ejercicio. Recuerda que la inhalación debe realizarse cuando desplaces la pierna que deseas trabajar a un lado, mientras que exhalación debe tener lugar en el momento de regresar a la posición inicial. Toma nota de los pasos que debes seguir para hacer zancadas laterales correctamente:

1. Colócate de pie, con las piernas en paralelo y con el torso erguido mientras contraes los abdominales.
2. Desplaza una pierna hacia un lado y apoya completamente el pie en el suelo mientras flexionas las rodillas y descendes el cuerpo.
3. El muslo de la pierna desplazada debe quedar paralelo al suelo y tanto el pie como la rodilla deben apuntar a la misma dirección, evitando la rotación de la articulación.
4. Regresa a la posición inicial y repite el ejercicio con la otra pierna.

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



<http://youtube.com/watch?v=l3U5-c7xpho>

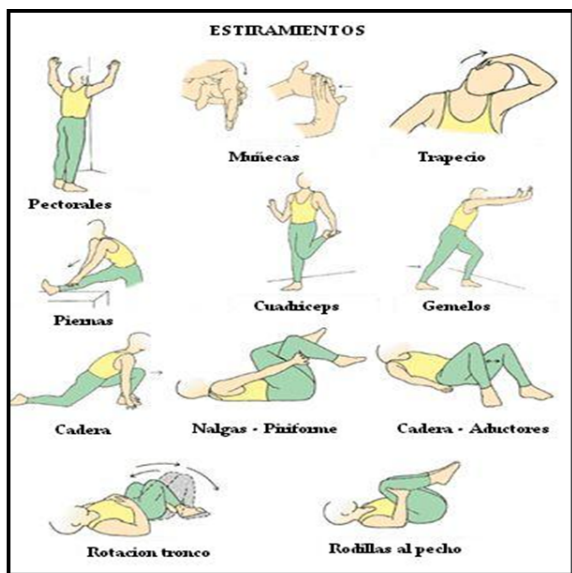
Desafío de esta semana:

Realiza el siguiente plan de entrenamiento que se detalla a continuación, anota en tu cuaderno o envía imagen 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.
- Utiliza ropa y calzado adecuado.
- Ten a mano una botella de agua y una toalla para cada jornada de entrenamiento.
- Recuerda siempre dejar ordenado lo que ocupes.

Calentamiento y flexibilidad.



Movimiento	Beneficios
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento de la frecuencia cardíaca. ➤ La dilatación de las vías ventilatorias, mejora respiración. ➤ La disminución de la viscosa muscular.

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
Zancada Lateral 10	Zancada Lateral 10	Zancada Lateral 10	Zancada Lateral 10	Zancada Lateral 10

Según el siguiente cuadro anota tu frecuencia cardíaca.

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

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

3. ¿Qué estiramiento específico se debería realizar después de realizar el ejercicio lunges lateral? * 1 punto

I. Isquiotibiales – Gemelos II. Aductor – Glúteos III. Abductor – Cuádriceps

Marca solo un óvalo.

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

4. Contesta a siguiente pregunta. *

1 punto

Según el texto: a que hace referencia la presente información.

Mantenerse hidratados es una de las claves para el éxito deportivo, especialmente en eventos de larga duración. Con un 2 a 3% de pérdida de peso por transpiración se puede perder hasta un 20% del rendimiento deportivo, es por esto que resulta de primordial importancia mantenernos hidratados durante la actividad física.

Marca solo un óvalo.

- A) Es importante beber variados tipos de líquidos.
- B) Hay que beber un 20% de líquidos perdidos en ejercicio.
- C) Mantener una adecuada y constante hidratación.
- D) La pérdida de peso por agua es la clave del éxito.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios