

# ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUÍA15-SEMANA16

Objetivo de la clase.

Practican un ejercicio psicomotor de coordinación para mejorar su condición física, a través de un plan de entrenamiento semanal

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, 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 8º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 20 al 24 de Julio del 2020

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso: \*

*Marca solo un óvalo.*

8º año A

8º año B

### Instrucciones:

- Lee comprensivamente el trabajo de la semana anterior.
- Lee y reflexiona sobre la nueva modalidad de trabajo
- Ordena y escoge el entorno a trabajar
- Apóyate del material audiovisual
- Ten a mano un reloj (constatar tiempo).
- Revisa los ejercicios que hemos visto y preocúpate de una correcta ejecución de cada movimiento.
- Mantener una constante hidratación durante el desarrollo del ejercicio físico.
- Contesta las preguntas al finalizar la guía.
- Recuerda enviar el formulario.

### Retroalimentación.



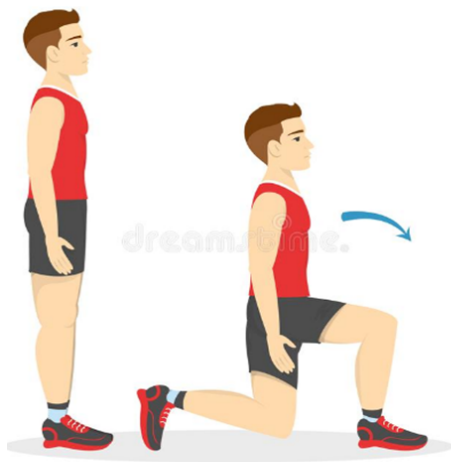
**Estimados estudiantes! esperando que te encuentres muy bien, te recuerdo que en la unidad que estamos trabajando hemos podido poner en práctica los componentes del ejercicio físico distinguiendo diferentes parámetros, como la progresividad, de lo más simple a lo complejo; variabilidad a través de diferentes movimientos, etc. En el desafío anterior pudiste evidenciar que a mayor cantidad de ejercicios se empieza a aumentar la frecuencia cardíaca, la intensificación de los latidos que son beneficiosos transportando oxígeno y nutrientes a todo nuestro cuerpo.**

### Contenido.



**En esta semana conocerás un nuevo ejercicio psicomotor que involucra las articulaciones del tobillo, rodilla y caderas, para su correcta ejecución emplearemos: coordinación, fuerza y flexibilidad denominada "ESTOCADA" Es una variación de la zancada lateral de la semana anterior, la cual incorpora grupos musculares del tren inferior tales como; glúteos, cuádriceps y gemelos.**

## Ejercicio (Estocadas) o zancada.



1. La posición de partida, piernas separadas a la altura de las caderas u/o hombros.
2. El **paso** (o zancada) no deberá ser demasiado amplio ni corto. Lo suficiente para que la **pierna** que se mueve hacia delante **no doble o (flexar) más de 90º** a la altura de la **rodilla**. Evitando el posible balanceo.
3. El **pie que avancemos** deberá quedar **completamente apoyado** sobre el suelo.

Mientras, la **pierna que se quede detrás** se irá **doblando** hasta casi tocar el suelo con la rodilla, pero sin llegar a hacerlo.

4. A su vez, **el pie de detrás** permanecerá en la posición de inicio y se irá **doblando** hasta que se **apoye únicamente sobre la punta** (que no de puntillas).
5. Una vez **completado** el movimiento, **expiramos y volvemos** a la posición inicial.
6. Para que el ejercicio sea completo, **debemos cambiar de lado** para no ejercitar uno más que el otro.

Entrada en calor "Calentamiento" Recomendado 10 a 20 minutos aprox.



## Plan de entrenamiento.



## Flexibilidad.



**Vuelta a la calma:** Al finalizar realiza ejercicios de estiramiento para evitar esas molestias musculares después de realizar actividades intensas.

Recomendado 10 a 15 minutos

Ticket de salida: lea las siguientes preguntas y responda con un clic en aquella que consideres correcta.

3. ¿Qué zona muscular deberías estirar después de realizar el ejercicio “ESTOCADAS”? \* 1 punto

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

*Marca solo un óvalo.*

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

4. Identifica que ejercicios se trabaja principalmente la parte inferior de nuestro cuerpo. \* 1 punto

I. Estocadas - Burpees - Jumping Jack II. Estocadas - Squat Jump – Zancada lateral III. Climbart - Inchworm - Burroll

*Marca solo un óvalo.*

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

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios