

# ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUÍA18- SEMANA19

Objetivo de aprendizaje semana.

Practican un ejercicio psicomotor de coordinación 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).

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

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 17 al 21 de Agosto del 2020

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso. \*

*Marca solo un óvalo.*

8° año A

8° 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.

**¡Hola! Esperando que te encuentres muy bien, los invito a recordar el desafío anterior, en el cual se trabajó aplicando tus conocimientos donde tuviste que escoger el orden y los días a trabajar, esto tiene múltiples beneficios como la progresión y sobre todo aplicar las cargas de los entrenamientos.**

**¡Felicidades! A los y las estudiantes que han realizado diariamente los ejercicios.**

**Quiénes aún no los realizan los invito a motivarse, ya que es un beneficio para nuestra salud, esfuérzate se que lo lograrás!**



## Contenido.

**Volveremos a trabajar nuevamente con la elección de los sistemas de entrenamientos donde podrás escoger el orden como también los días de ellos. Ejecutaremos un nuevo entrenamiento continuo de coordinación y resistencia, permitiendo que mejores las cualidades físicas como la fuerza y coordinación entre otras.**



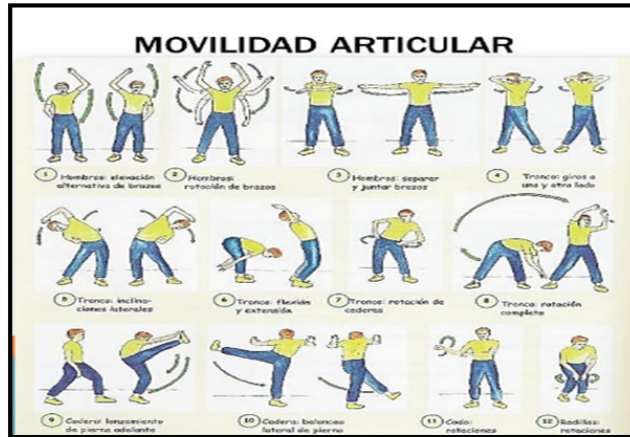
## Desafío de la semana.

- Realiza el siguiente plan de entrenamiento escogiendo el orden de los sistemas a trabajar.
- Este tipo de actividad debe tener al menos 3 días de ejecución en la semana, en lo posible en días alternados, pudiendo repetirlo las veces que estimes necesario.
- En el sistema de entrenamiento de coordinación, agilidad y potenciación "juego de pies", necesitarás una cuerda, masking o lo que tengas para la delimitar o marcar la zona de trabajo.

**Al finalizar tu plan de entrenamientos te invito a que envíes un vídeo ejercitándote para poder registrar tus avances.**



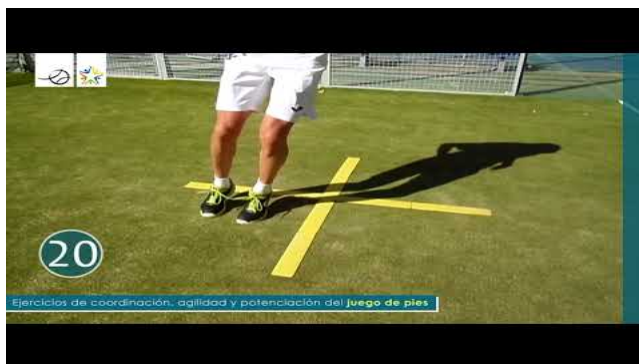
## Entrada en calor.



**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.

## Sistema de entrenamiento continuo.



[http://youtube.com/watch?v=qDazloD4w\\_0](http://youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0)

Sistema de entrenamiento AMRAP.

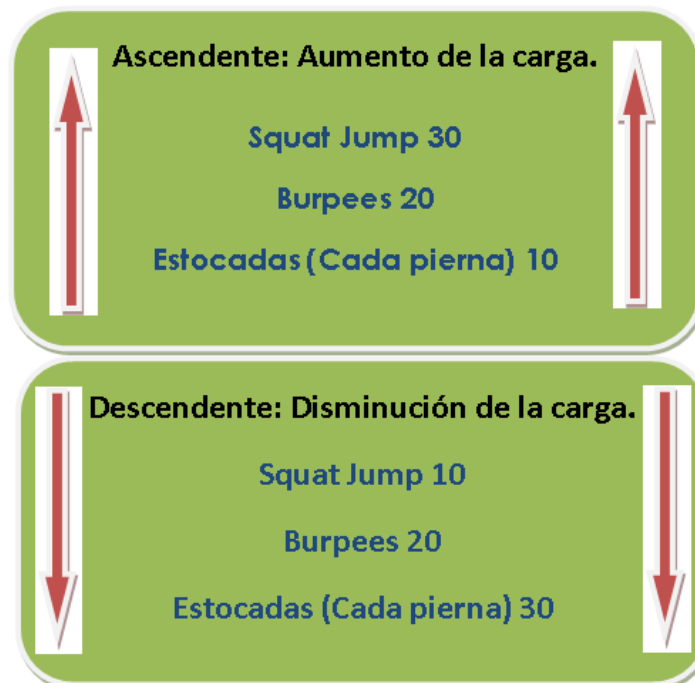
**15 minutos de duración, realiza estos tres ejercicios las veces que puedas en el tiempo designado, anota cuantas pasadas puedes lograr.**

**Squat Jump 10**

**Burpees 10**

**Estocadas 10  
(Cada pierna)**

Sistema de entrenamiento Piramidal (Ascendente y Descendente).



Ticket de salida.



3. Al ejercitarte con un sistema de entrenamiento ¿qué capacidades físicas mejoras?. \* 4 puntos

*Selecciona todos los que correspondan.*

- A) Resistencia.
- B) Equilibrio.
- C) Fuerza.
- D) Concentración.
- E) Velocidad.
- F) Compañerismo.
- G) Flexibilidad.

4. *Marca solo un óvalo.*

Opción 1

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios