



EDUCACIÓN FÍSICA 5tos A y B - OA 6- GUA5-SEMANA 5

Semana del 27 de abril al 01 de mayo

Profesor: Claudio Delgado Escobar

OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, - flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal

Objetivo de aprendizaje

- ✓ Realizar durante una semana ejercicios burpess para mejorar la resistencia orgánica y muscular.

¿Qué son los burpees y para que sirven?

Los **burpees** son un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación. Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortaleceremos pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos y además potencian un desarrollo de la capacidad cardiovascular.

Desafío físico N°1: Realiza durante 7 días 10 burpees como mínimo diarios como muestra la imagen y registra en tu cuaderno de acuerdo a cuadro adjunto al final.



Burpees Damas

Burpees varones

Instrucciones para realizar los burpees:

1. Agáchate y apoya las manos en el suelo a la anchura **de** los hombros, los pies entre las manos.
2. Impulsa los pies hacia atrás hasta quedar haciendo una plancha.
3. Haz una flexión, la espalda recta y tocando el suelo con tu pecho (esta flexión es opcional)
4. Impulsa los pies hacia delante recuperando la posición agachada
5. En un solo movimiento, como un muelle, salta extendiendo las manos hacia el cielo
6. Aterriza suavemente, amortiguando la caída con las piernas para quedar agachado de nuevo
7. Consulta el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE>



Beneficios :

Mejora tu resistencia

Mejora tu coordinación general

Mejora tu potencia

Quemas calorías

Este cuadro lo debes confeccionar en tu cuaderno y registrar los ejercicios diarios realizados.

Registro de burpees diarios

Día	Cantidad	Observaciones ¿Qué le pasa a mi cuerpo?¿Cómo te sientes?
Lunes 27/04/2020		
Martes 28/04/2020		
Miércoles 29/04/2020		
Jueves 30/04/2020		
Viernes 01/05/2020		
Sábado 02/05/2020		
Domingo 03/05/2020		
Total burpees a la semana		

¡SÉ QUE LO LOGRARÁS! .

