

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA6-GUIA6-SEMANA6
Guía de Educación física y salud 6º año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Nombre:	Curso: 6 año A-B	Fecha: Semana 5
OA 6: 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 semana. Ejecutar un movimiento físico que trae una mejora en los parámetros de fuerza y resistencia cardiovascular determinando el nivel de intensidad a través de una escala de apreciación.		

¡Vamos a recordar!!

De acuerdo a lo trabajado en la guía anterior marca con una **X** que movimiento esta correcto.



Desafío Físico: Consiste en la ejecución de saltos verticales

<https://www.youtube.com/watch?v=YGGq0AE5Uyc>

Paso a: Separa tus piernas a altura de tus hombros buscando una posición cómoda.

Paso b: Flexión de rodillas (squat) procura tener buena estabilidad, si te dificulta puedes ayudarte de una silla.

Paso c: Desarrolla un salto (Jump) con la ayuda de tus brazos.



Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).

Instrucción de la actividad

- Realiza una sentadilla con un salto.

Forma de trabajar:

Plan de entrenamiento:

Calentamiento. (Recuerdas el ejercicio anterior)

Piramidal ascendente (Entre cada serie 5 segundos de descanso).

- 1 Sentadillas
- 3 Sentadillas
- 5 Sentadillas
- 7 Sentadillas
- 9 Sentadillas

Piramidal invertido (Entre cada serie 5 segundos de descanso).

- 9 Sentadillas
- 7 Sentadillas
- 5 Sentadillas
- 3 Sentadillas
- 1 Sentadillas

Entrenamiento cardiovascular. ½ EMON 30 (segundos)

Realiza 5 Squat Jump en 30 segundos, lo que sobre del tiempo descansa, cuando se termine el tiempo realizar 1 Squat Jump mas, ó sea 6 y de nuevo el tiempo restante se utiliza para descansar, así sucesivamente hasta que no puedas más o te alcance el tiempo.

Vocabulario

Plan de entrenamiento: Consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos.

Sistemas de entrenamiento: La capacidad de realizar un trabajo eficazmente, durante el mayor tiempo posible.

- Piramidal ascendente: Aumento de la carga
- Piramidal descendente: Disminución de la carga

EMOM: Un minuto dentro del minuto. (Sistema de entrenamiento)

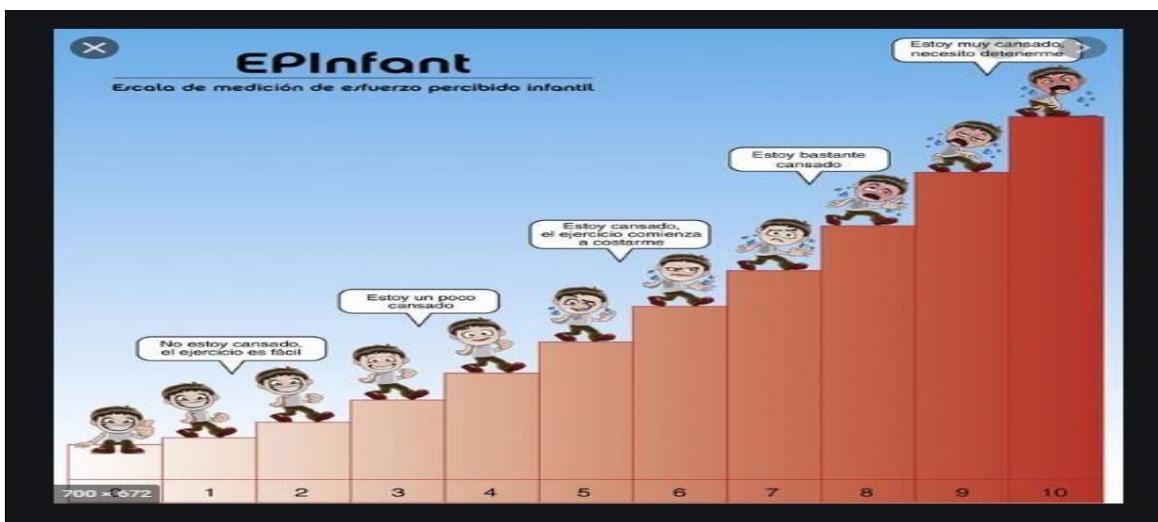
Según tu trabajo practico evalúate con estos indicadores: **regular, bueno, muy bueno, excelente.**

Use ropa deportiva adecuada	Utilice un espacio cómodo	Seguí las indicaciones	Trabaje de forma consciente	Realice todos los ejercicios

Practica en forma diaria, para que internalices este ejercicio practicado.

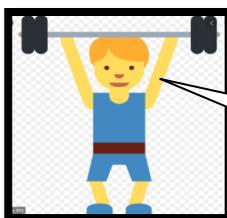
Beneficios del ejercicio Squat Jump

- **Refuerza el sistema inmunológico.** Al aumentar el ritmo cardíaco, Estimula el metabolismo y Ayuda a la relajación, la digestión y a mejorar la calidad del sueño.



Según el siguiente cuadro de medición del esfuerzo responde: Observa la imagen y observa en que numero te sientes después del ejercicio.

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.



Sé que lo lograras.