

ED.FISICA-OCTAVOSAB-OA3-GUIA6-SEMANA6
Guía de Educación física y salud 8º año A y B
Profesor: Oscar Navarro – Claudio Morales

Nombre:	Curso: 8 año A-B	Fecha: Semana 6
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).		
Objetivo de aprendizaje semana. Ejecutar una actividad física que trae consigo una mejora de la resistencia cardiovascular y fuerza determinando de forma global la coordinación a través del control corporal.		

¡Vamos a recordar!!

De acuerdo a lo trabajado en la guía anterior marca con una **X** situaciones en que se aplica algún sistema de entrenamiento (**puede ser más de una opción**).



¿Qué característica tiene un sistema de entrenamiento? Marca con una **X** la alternativa correcta.

Largo y cansador

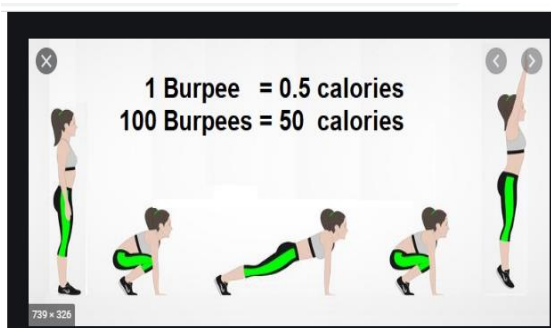
Trabajo eficaz

No se establecen objetivos

Desafío físico: Ejecutar un movimiento global llamado BURPEES

<https://www.youtube.com/watch?v=w4hUr80LOTY>

- Paso 1: Ubícate de pie con los pies separados a la altura de tus hombros.
- Paso 2: Realiza una flexión de rodilla hasta llegar con las manos al suelo.
- Paso 3: Llevar las piernas atrás, extendiéndolas llegando a una posición de plancha o flexo extensión de codo.
- Paso 4: Retorna a la posición flexión de rodilla de forma controlada.
- Paso 5: Ponte de pie y ubícate en la posición número uno.



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

Instrucción de la actividad

- Ejecuta el movimiento ya explicado (BURPEE).

Forma de trabajar:

Plan de entrenamiento: Para esta oportunidad recordaremos el ejercicio realizado en el desafío o actividad anterior Jumping Jack.

Calentamiento.

Piramidal ascendente (Entre cada serie 3 segundos de descanso).

- 2 Jumping Jack
- 4 Jumping Jack
- 6 Jumping Jack
- 8 Jumping Jack
- 10 Jumping Jack

Piramidal invertido (Entre cada serie 3 segundos de descanso).

- 10 Jumping Jack
- 8 Jumping Jack
- 6 Jumping Jack
- 4 Jumping Jack
- 2 Jumping Jack

Resistencia muscular y cardiovascular.

Realiza todos los BURPEES que puedas hacer en 5 minutos anótalos en el cuadro que esta a continuación, después de descansar el tiempo que necesites. Realízalo nuevamente ve si pudiste superarte.

Vocabulario

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

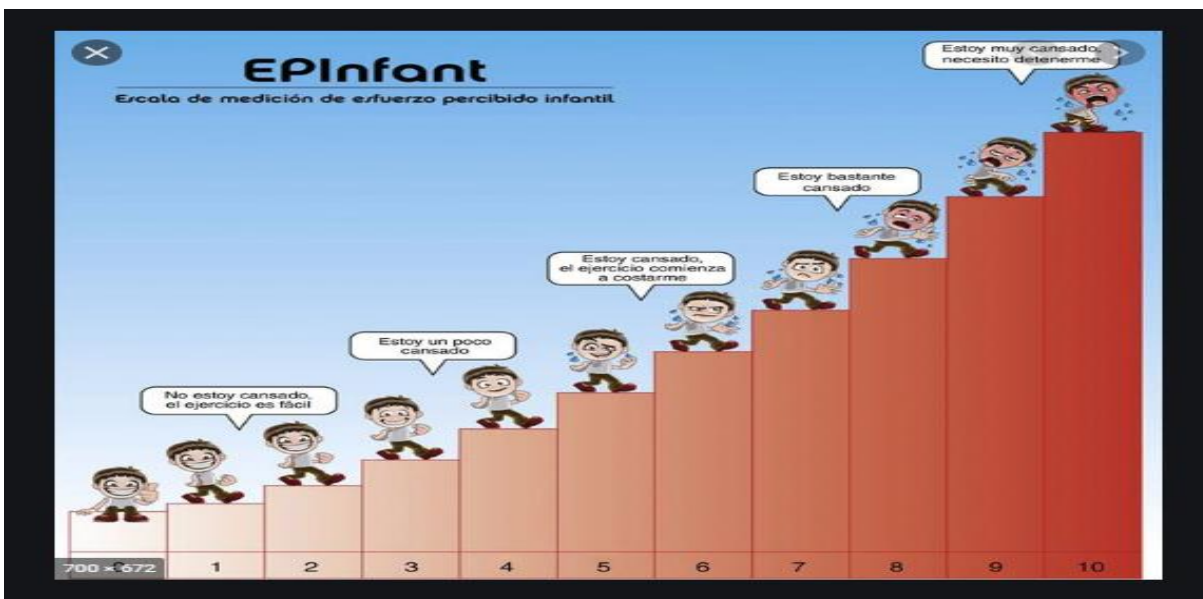
Sistemas de entrenamiento: La capacidad de realizar un trabajo eficazmente, durante el mayor tiempo posible.

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

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

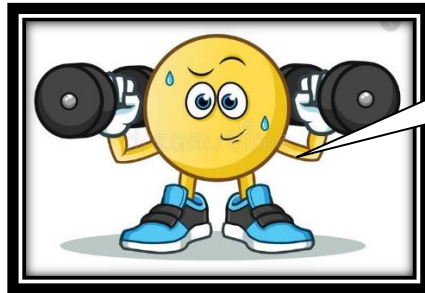
Use ropa deportiva adecuada	Seguí las indicaciones	Trabaje de forma consciente	Realice todos los ejercicios

Burpees	
Cantidad de ejercicios BURPEE primeros (5 minutos).	
Cantidad de ejercicios BURPEE Segundo (5 minutos).	



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

Calentamiento	Resistencia muscular y cardiovascular	Al finalizar los ejercicios.



¡Todo lo puedes lograr!!