Colegio SANTA MARIA La Florida

Departamento De Educación Física

GUÍA NÚMERO 9 semana 2 (10 al 14 de Agosto)

Objetivo de aprendizaje: ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física. (EF 4° OA: 06) (EF 5° OA:6) (EF 6° OA:06

1) Link para realizar esta actividad https://www.youtube.com/watch?v=OQzPcvq388o

Ejercicios modalidad hit	Semana 1 (3 a 7 de agosto)	Semana 2 (10 a 14 de agosto)	Semana 3 (17 a 21 de agosto)	Semana 4 (24 a 28 de agosto)
Desplazamientos hacia el lado y luego hacia el piso –(perro) (ver video del link)				
En el suelo sentados apoyo manos atrás y pies adelante con flexión de rodilla luego toca con la mano derecha el pie contrario (cangrejo-ver video del link)				
De pie con las piernas separadas y luego flexiona las rodillas avanzando con las manos apoyadas en el piso y luego retrocedo. (gusano- ver video del link)				
Sentadillas con salto (Rana-ver video del link)				
Me ubico en posición plancha apoyando las manos con brazos extendidos y piernas extendidas (saltamontes-ver video del link)				
Desplazamiento en cuadrúpedo (oso- ver video del link)				
Gato (ver el video del link) Burpee (ver video del link)				

Colegio SANTA MARIA La Florida

Departamento De Educación Física

Instrucciones de La Actividad

El trabajo consiste en mejorar tu condición física, llevando un registro de los ejercicios en cada semana.

1) En la siguiente semana deben ir aumentando la cantidad de repeticiones de cada ejercicio, "fijándote en el rango de progresión por semana" registrándolo en el recuadro.
2) Para eso te dejamos un link para que realices este hit mirando y siguiendo los ejercicios. https://www.youtube.com/watch?v=OQzPcvq388o
3) Debes pegar o dibujar el cuadro en tu cuaderno, para poder anotar el registro semanal
4) Antes de comenzar, debes realizar un calentamiento, estirando los músculos de tu cuerpo.
5) Cada serie completa de ejercicio lo puedes realizar Max. 3 veces
6) El descanso entre cada serie puede ser de 1 minuto.
7) Realizar la actividad 3 veces a la semana (debes escoger 3 días de la semana para realizar la actividad). No olvides elongar una vez finalizado el ejercicio.
8) A través de tu experiencia al realizar los ejercicios, cuéntanos que cambios se produjeron en tu cuerpo (Ej.: aumento de los latidos del corazón, cansancio, alegría, dolor muscular, etc.) y cual fue tu experiencia al realizar ésta actividad, registrándolo en tu cuaderno. Así cuando regresemos a clases puedas presentar ésta actividad.

Si tienes alguna duda puedes contactar con tu profesor de educación Física:

carolinaurrejolastmf@gmail.com
marcelalucerostmf@gmail.com
ginoavendañostmf@gmail.com