



Presentación del programa de estudio

	Semana 32	23 - 27 noviembre
Curso	5º - 6º	Clase 32
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	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, velocidad y flexibilidad.	
<u>Objetivos 1, 2 y 3 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Practicar rutina de resistencia cardiovascular y fuerza. 2.- Determinar el nivel de condición física (Inicial – Intermedio – Avanzado) “MOSTRAR TAREA, EVIDENCIA.” 3.- Registrar en el cuaderno la rutina realizada.	
Valor a desarrollar	Respeto por sus compañeros y profesor. (participar, encender cámara, entre otros)	
Actitud durante la actividad	- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. “OA D”	
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Cronómetro - Cuaderno - Vestimenta deportiva – Smartphone/computador - Toalla de mano – Silla/Banquito	

Indicaciones generales:

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 1.- Esta “semana 32” en las clases virtuales. Practicaremos ejercicios de resistencia cardiovascular y fuerza. Y a demás determinaremos el nivel de condición física que se encuentra cada uno.
- 2.- Deberán seguir normas básicas: Silenciar micrófono, uso de chat pedagógico, cámara encendida para evidenciar el trabajo, levantar la mano para responder. Con el fin de realizar una clase óptima y sin interrupciones.
- Si tu apoderado autorizó el uso de la cámara, debes tenerla encendida en todo momento.
- 3.- Quien no asista a la clase debe tener la evidencia de su trabajo. (Bitácora de registro o enviar foto/video)
- 4.- Cumplir con lo solicitado en clases (Actividades anexas a las clases) para cumplir con el logro de los indicadores mas descendidos.
- 5.- Se invita a TODA la familia a que participe de las clases y las actividades, esta rutina la puede repetir hasta 3 veces a la semana.

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

TICKET DE ENTRADA

Es la capacidad del músculo o de un grupo de músculos de vencer o de oponerse a una resistencia o carga utilizando la contracción muscular.

Es la capacidad del músculo de vencer o soportar una resistencia (Objeto, peso corporal etc.)

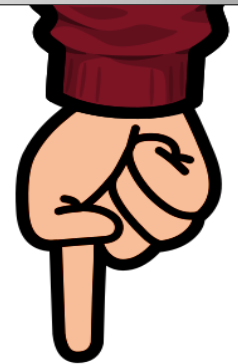


Estudiantes, EL DÍA DE HOY ESPERO QUE LOGREN



OAB Rutina Cardiovascular - Fuerza

<p>EJERCICIO 1: "JUMPING JACK" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p>	<p>EJERCICIO 2: "AERO COMBAT" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p> <p>JAB</p> <p>UPPERCUT</p>	<p>EJERCICIO 3: "ESTOCADAS" EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS INTENSIDAD: E. DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA</p>	<p>EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL" EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)</p>
<p>EJERCICIO 2: "SKIPPING o TROTE" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">P A U S A 60 S E G U N D O S</p>		



Y TAMBIÉN

TICKET DE SALIDA

Una de las 4 capacidades físicas básicas es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para dar energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.



REGISTRAR SU RUTINA EN EL CUADERNO, CON LOS LOGROS EN TIEMPO, REPETICIONES Y FC.





Flexibilidad dinámica (calentamiento)



OA6: Rutina Cardiovascular - Fuerza

<p>EJERCICIO 1: "JUMPING JACK" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p>	<p>EJERCICIO 2: "AERO COMBAT" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p>	<p>P A U S A 60 S E G U N D O S</p>	<p>EJERCICIO 3: "ESTOCADAS" EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS INTENSIDAD: E. DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA</p>	<p>P A U S A 60 S E G U N D O S</p>	
	<p>JAB</p>  <p>UPPERCUT</p> 				<p>EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL" EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)</p>
<p>EJERCICIO 2: "SKIPPING o TROTE" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p>					
<p>A. B.</p> 					

HIDRÁTATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

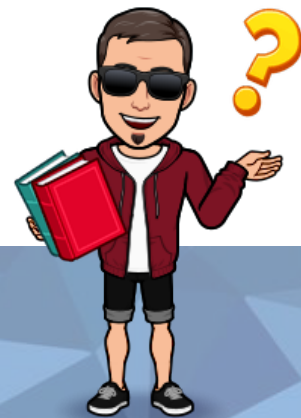
TICKET DE SALIDA

Una de las 4 capacidades físicas básicas es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para dar energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA



¿Alguna pregunta?





#YOMEMUEVOENCASA

ENTRENAMIENTO DE FUERZA: DESMITIFICANDO A TRAVÉS DE LA CIENCIA



CONDICIÓN FÍSICA NO ES SOLO ESTÉTICA



Article
Self-Rated Health Status and Cardiorespiratory Fitness in a Sample of Schoolchildren from Bogotá, Colombia. The FUPRECOL Study

Robinson Ramírez-Vélez ^{1,*}, Carolina Silva-Moreno ¹, Jorge Enrique Correa-Bautista ², Katherine González-Ruiz ², Daniel Humberto Prieto-Benavides ², Emilio Villa-González ^{3,4} and Antonio García-Hermoso ⁵

Unhealthy CRF increased the likelihood of:

- Headaches (boys, OR 1.20)
- Stomach aches (boys, OR 1.31)
- Feeling-low (boys, OR 1.29)
- Nervousness (boys, OR 1.24)
- Dizziness (boys, OR 1.29).
- Backache (girls, OR 1.26)
- Irritability/bad mood (girls, OR 1.17)
- Sleeping-difficulties (girls, OR 1.20)

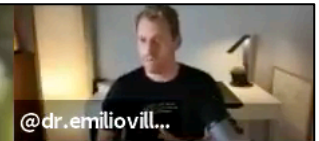


Si tienes una buena condición cardiovascular, todos estos factores puedes disminuir



@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ

ENTRENAMIENTO DE FUERZA: DESMITIFICANDO A TRAVÉS DE LA CIENCIA



NO SOLO ESTÉTICA, QUE TAMBIÉN...

1. Saludable
2. Empoderado
3. Autónomo
4. Confianza
5. Autocompetencia
6. Valores
7. Emociones



@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ