**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: |  | Fecha: | Semana 4 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s): 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. |
| **Contenidos:** R**esistencia** por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades. |
| **Objetivo de la semana:** Realizar rutina de ejercicios en casa para lograr acondicionamiento físico de acorde con las actividades diarias. |
| **Habilidad:** Realizan una rutina de entrenamiento en casa, de forma segura, con su propio peso que afirma sus hábitos de vida saludable. |

**¿QUE APRENDEREMOS?**

***¿QUE NECESITO SABER?***



**Resistencia:** La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

**Rutina:** Costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.

Entendemos por **acondicionamiento físico** al desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

 ***“LA MOTIVACION ES LO QUE TE PONER MARCHA, Y EL HABITO ES LO QUE HACE QUE SIGAS”***

1. Elegir que actividad quieren realizar por los ejercicios que se demuestran o por el personaje que más les gusta.
2. Los 9 ejercicios se realizan seguidos, cuando los termines se completa un “set”. La idea es hacer la mayor cantidad de set posibles. Entre cada set pueden descansar 2 minutos.
3. El objetivo para ustedes será realizar **un set completo sin parar.**
4. Registrar cuantos “sets” pudiste hacer en una semana o a que ejercicio pudiste llegar diariamente, la idea es que te vayas superando desde un día al otro.

|  |
| --- |
| BATMAN |
| 1. Sentadillas
2. Golpes
3. Estocadas (con salto)
4. Lagartijas
5. Tocar hombros en plancha
6. Escaladas
7. Abdominales
8. Ascensión de piernas
9. Abdominales con giro
 |



**“NO ES QUIEN SOY, SINO LO QUE HAGO ES LO QUE ME DEFINE”**

BATMAN



|  |
| --- |
| SUPERMAN |
| 1. Skipping
2. Step con salto
3. Sentadillas
4. Lagartijas
5. Plancha
6. Plancha brazo arriba
7. Escaladas
8. Plancha estrella
9. Superman
 |

**¿Por qué no ir más allá y ser mejor de lo que puedes ser?**

SUPERMAN

**Registra aquí tus avances**

|  |  |
| --- | --- |
| Registro (Fecha) | Numero de sets o Nombre de ejercicio |
| Dia 1 |  |
| Dia 2 |  |
| Dia 3 |  |
| Dia 4 |  |
| Dia 5 |  |
| Dia 6 |  |
| Dia 7 |  |