



GUIA N 2 **Estudiantes Asincrónicos** PRACTICA DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE”

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA. DOCENTE: CLAUDIA CORTES O CURSO: 5A 6A 6B

CAPACIDAD: ACONCIONAMIENTO FISICO HABILIDAD: RESISTENCIA AERÓBICA, FUERZA

Vida Activa y Saludable

Descripción de actividad:

EL ALUMNO DEBERA ENVIAR VIDEO A PROFESORA FECHA DE ENTREGA 20 DE MAYO CON LOS EJERCICIOS EJECUTADOS SEGÚN DESCRIPCION A CORREO CLAUDIAACORTESOLAVARRIA@GMAIL.COM O WASAP 994051855

Ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular

Usar libros tipo step, para trabajar ambos fuerza y resistencia cardiovascular. Se colocan 4 libros en fila, separados por unos 20 cm aproximados. Fig. 1

Ejercicios de fuerza:

Con ambos pies, se sube al libro, se flectan las piernas y se salta para bajar del libro, separando las piernas, y nuevamente se flectan las piernas. Luego se salta hacia el libro que está adelante. Realizar este ejercicio 3 veces, ida y vuelta, con un descanso de 30 segundos entre cada serie. Fig. 2 y 3

Luego, los mismos libros se separan a 30 cm., y se salta entre los libros, a pies juntos, se flectan ambas piernas, y luego se salta al siguiente espacio que hay entre los libros. Realizar el circuito 3 veces, ida y vuelta, con un descanso de 30 segundos entre cada serie. Fig. 4

izquierdo sobre el libro, y el pie derecho queda abajo. Se flectan las piernas y se cambia de posición. Se sube el pie derecho al libro, bajando el pie izquierdo. Luego, con un salto, se pasa al libro que está a continuación, repitiendo el ejercicio. Esto se realiza 2 veces, ida y vuelta, con un descanso de 30 segundos entre ambas series. Fig. 5 y 6

Ejercicios de resistencia cardiovascular: Se realizan los 3 tipos de variantes, pero sin realizar flexión de piernas, desplazándose entre o sobre los libros, pero en forma continua, sin pausas, y a velocidad variable. Se repiten las mismas cantidades de series que en ejercicios de fuerza, con los mismos

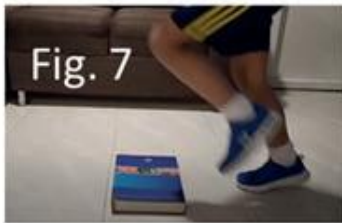
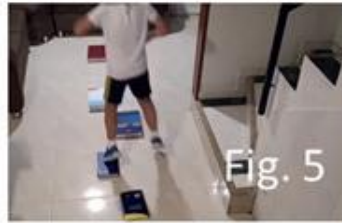
30 segundos de pausa. En los ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular, variar altura, distancia de libros y número de series.

En ejercicios de resistencia cardiovascular, realizar elevación de rodillas al avanzar entre los libros. Con esta variación, se pueden disminuir las series.

Variantes 2: En ejercicio de fuerza, cambiar de flexo extensión de piernas, a flexión de piernas, y mantener durante 15 segundos en cada libro. Se realiza 1 serie.

En ejercicios de resistencia cardiovascular, usar tres libros como step, subiendo y bajando los pies en forma alternada, durante 1 minuto. Fig. 7 y 8

Variantes 3: En trabajo de fuerza, cambiar a flexión de piernas, y agregar un salto, siguiendo las mismas series que el ejercicio original



Pauta de evaluación

Indicadores	I	S	B	MB
Realiza ejercicios mencionados 8 total				
Realiza rutina de ejercicios con seguridad sin cometer errores				
Realiza los 7 ejercicios repitiéndolos 10 veces cada uno				
Realiza los ejercicios correctamente				
Realiza los ejercicios con ritmo adecuado				
Realiza ejercicios sin muestras de cansancio o agobio				
Presenta su trabajo en la fecha acordada				