

GUIA N° 21 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO

"Actividades al aire libre o en casa"

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 23/10/2020 HASTA 29/10/2020

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

UNIDAD 3

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OA6 -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.

OA9 -Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar actividades físicas al aire libre o en casa.

<u>LUGAR</u>: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- 1- En su cuaderno de educación física responder las siguientes preguntas:
 - ¿ Cuanto tiempo diario a dedicado a realizar ejercicio, durante está pandemia?
 - ¿En que lugar realizan el ejercicio, casa, plazas, espacios públicos?

- TOMARSE LA FRECUENCIA CARDIACA (GUIA N°3), EN REPOSO (ANTES DEL EJERCICIO), CON SUS DEDOS INDICE Y MEDIO PUEDE SER EN EL CUELLO O EN LA MUÑECA Y REGISTRAR EN SU CUADERNO FECHA Y HORA DE LA TOMA DE PULSO, TODOS LOS DIAS.

ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE O EN CASA

<u>DESARROLLO:</u> 1. El apoderado, elige un lugar seguro, fácil acceso, amplio y con señal telefónica ante cualquier imprevisto. Según la ubicación de su casa, como por ejemplo: En Salvador, pueden recorrer sus alrededores.

- 2- El estudiante toma todos los resguardos, se aplica bloqueador. En el lugar proponen y ejecutan ejercicios para mejorar la velocidad, realizan ejercicios de calentamiento, juegos guiados por el apoderado como la quemaditas, partidos, caminatas o corridas para aprovechar al máximo el espacio del lugar.
- 3- Ejercicios de respiración, flexibilidad y movilidad articular.
- 4- Asearse y dejar todo ordenado.

VIDEO CIRCUITO DE EJERCICIOS EN CASA

https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM&t=25s

- RECUERDE, QUE EL VIDEO DE LA RUTINA DE EJERCICIOS, ENVIADO PÓR WHATSAPP DE LA GUIA NUMERO 7,SE MANTIENE PARA QUE LO REALICE TODOS LOS DIAS.
- RECUERDE ENVIAR VIDEOS O FOTOS DE LA CLASE, AL WHATSAPP DEL PROFESOR O SU CORREO.

POTENCIA DE PIERNAS

1- SUBIR Y BAJAR ESCALERAS VIDEO N°1, DURANTE UN MINUTO.

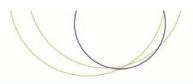
- 2- SUBIR DE IDA Y VUELTA LA ESCALERA VIDEO N° 2,DURANTE 1 MINUTO.
- 3- SUBIR Y BAJAR LA ESCALERA DE FORMA LATERAL VIDEO N°3, DURANTE 1 MINUTO.

FUERZA DE BRAZOS

- 1- FLEXION DE BRAZOS DE ESPALDA CON APOYO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES VIDEO N° 4.
- 2- FLEXION DE BRAZOS DE FRENTE CON APOYO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES.VIDEO N° 5.
- 3- FLEXION DE BRAZOS CON APOYO DE MANOS JUNTAS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES.VIDEO N° 6.
- 4- FLEXION DE BRAZOS CON APOYO MANOS SEPARADAS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N° 7.
- 5- FLEXION DE BRAZOS JUNTANDO LAS PALMAS AL FRENTE 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N°8.
- 6- FLEXION DE BRAZOS JUNTNTANDO PALMAS POR DETRÁS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N°9.
- RECUERDE REALIZAR UNA PAUSA DE 30 SEGUNDOS ENTRE CADA REPETICION Y DE 1 MINUTO POR CADA SERIE.
- HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.

EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTOS.







Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones ue ios pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realizalo hacia ambos lados.



De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



*Estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y no excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.









RECUERDE:

- REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.
- HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- SECARSE EL SUDOR.
- QUEDESE EN CASA.
- ESTA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.