



## **GUIA N° 22 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO**

### **“Ejercicios y registros de frecuencia cardiaca”**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 06/11/2020 HASTA 12/11/2020**

**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.**

**OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar ejercicios midiendo intensidad en casa.**

**LUGAR: 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 la siguiente pregunta:
  - Que significa: - velocidad - movilidad - resistencia cardiovascular y fuerza.
  - Defina que es intensidad moderada e intensidad vigorosa.
  
- 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 PARA MEDIR FRECUENCIA CARDIACA EN CASA

**CALENTAMIENTO:** El alumno crea un circuito de calentamiento, ejecutando ejercicios de trote, velocidad, movilidad articular.

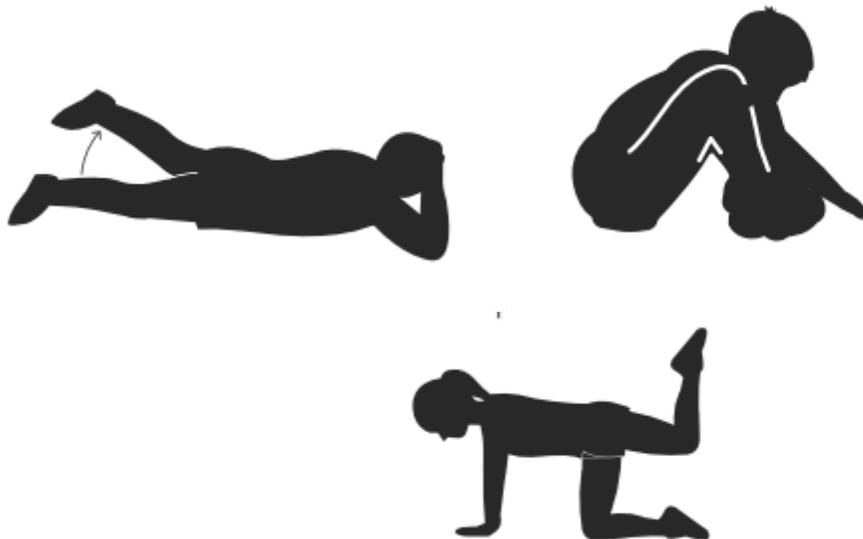
**DESARROLLO:** 1. El alumno, realiza una serie de ejercicios y antes y al término de cada ejercicio, midan su frecuencia cardiaca y compara los cambios producidos con el entrenamiento.

2- Realiza los siguientes ejercicios (ver imagenes) y registra al menos 5 de ellos en su cuaderno, (Recurso adjunto) : para lo cual escriben el nombre del ejercicio, frecuencia cardiaca en reposo y frecuencia cardiaca lograda. Uno de los efectos del ejercicio es que disminuya la frecuencia cardiaca de reposo y en ejercicio.

3- El estudiante realiza Calentamiento previo a los ejercicios. El estudiante aplica ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.

4-Ejercicios de respiración, flexibilidad y movilidad articular.

5-Asearse y dejar todo ordenado.





**Abdominales en intensidad moderada y vigorosa**



**Carrera moderada y vigorosa**



Salto adelante atrás, intensidad moderada y vigorosa 15 de cada una



Fuerza de brazos moderada y vigorosa



**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.**

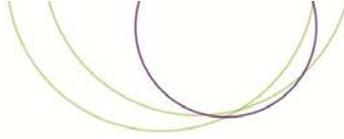
### **POTENCIA DE PIERNAS**

- 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.



- 1** Comienza con las plantas de los 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.



- 2** Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



- 3** Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



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



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



- 6** 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.



- 7** Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.

\*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.**