



GUIA N° 11 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO

“Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 03/07/2020 HASTA 09/07/2020

UNIDAD: HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y ESTABILIDAD

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

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.

SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO

OA11 -Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- realizar un calentamiento específico individual o grupal
- usar ropa adecuada para la actividad
- cuidar sus pertenencias
- manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar ejercicios con reglas en espacios adaptados.

LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

Calentamiento: En un terreno amplio y sin desniveles, el alumno diseña un recorrido con distancias de 10 metros indicadas por conos. El alumno tiene que realizar diferentes acciones si detenerse y atender a los cambios de

ritmo, alternando los ejercicios con trote: correr hacia atrás, trotar, correr con las rodillas arriba, trotar, saltar de un pie a otro, trotar, correr en zigzag, trotar, hacer saltos laterales sobre una línea, trotar, corree hacia atrás gira y correr al frente, trotar. Se recomienda que aprendan a dosificar el esfuerzo y sean capaces de mantener el ritmo durante diez minutos

DESARROLLO:- 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.

Ejercicios en espacios adaptados.

- 1- Se ubican uno detrás de otro frente a una escalera. Al principio y al final de la escalera hay un cono. Los alumnos suben y bajan, primero caminando sobre un escalón a la vez, luego cada dos escalones y después cada tres, después trotando, trotando para un lado, para otro lado sobre la escalera, y al final corriendo de a un escalón, de a dos y de a tres. Se recomienda hacer dos veces cada tarea y mantener la actividad en forma continuada durante ocho a diez minutos.
- 2- El alumno forma un cuadrado con cuatro conos separados a una distancia de diez metros. Junto al primer cono, los alumnos hacen saltos con flexión y extensión de piernas en el lugar con manos en la nuca; en el segundo cono separan y juntan las piernas lateralmente con las manos en las caderas; en el tercero efectúan saltos laterales de un pie al otro y en el cuarto, saltos en un pie y después en el otro. Entre cono y cono, trotan. Hacen la tarea completa al menos tres veces.
- 3- En parejas. Uno de ellos apoya manos y rodillas en el suelo y el otro salta sobre él. Luego el que está en el suelo apoya manos y pies en el suelo y eleva las caderas y el compañero pasa por debajo. Cada uno hace diez saltos y pasadas seguidos y luego cambian de rol.
- 4- Asearse y dejar todo limpio y ordenado.

OBSERVAR VIDEO SOBRE CICLOS DEL CORAZON .

<https://www.youtube.com/watch?v=Fqy4jerW3Zo>

- RECUERDE, QUE EL VIDEO DE LA Rutina de Ejercicios, enviado por WhatsApp de la Guía Número 7, se mantiene para que lo realice todos los días.

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 JUNTANDO 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.