



GUIA N° 19 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO

“Practicar actividades físicas en casa”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 11/09/2020 HASTA 11/09/2020

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

UNIDAD 3

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2

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: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales en casa.

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

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- 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 EN CASA

CALENTAMIENTO: Se le explica al alumno, la importancia de realizar un calentamiento antes de realizar todo tipos de actividades físicas.

Responde en su cuaderno de educación física y salud:

- 1- ¿Sirve un calentamiento para preparar al organismo para un esfuerzo físico mayor? ¿por qué?
- 2- ¿qué sucede si no hay un calentamiento previo al ejercicio?

DESARROLLO: 1. Luego se invita al estudiante a dirigirse al patio caminando a paso ligero, y ordenado.

En el lugar del ejercicio, invita al estudiante mediante un juego a, preparar su organismo para un esfuerzo mayor. juego:

Desarrollo del Juego:

Se delimita el terreno de juego donde se va a jugar. Uno de los participantes será el pillador. El juego se inicia a la orden del compañero. El pillador sale en busca del resto de los compañeros e intenta atraparlos.

Cuando el pillador toca a algún participante este automáticamente pasa a ocupar la función de pillador y debe ir en busca de un nuevo participante para pillarlo. No es válido pillar en forma inmediata a quien me ha pillado recién.

Variantes:

- » 2 o más pilladores según la cantidad de niños y las medidas del terreno de juego.
- » Cuando un participante es pillado debe permanecer en su puesto hasta que otro compañero lo salve (pasando por entre las piernas, subiéndose a caballito, que entre 2 compañeros lo lleven hacia un sector determinado, etc.).
- » Hombres contra mujeres: ¿Quién se demora menos en pillar al otro grupo?
- » Incluir elementos como: el pillador tiene que ir dando botes con un balón (aplicable a calentamiento específico del básquetbol), el pillador debe pillar lanzando un balón hacia sus compañeros (aplicable a calentamiento específico de balonmano), etc.
- » 2 o más pilladores que deben ir tomados de las manos para poder pillar.

2. Se ubican un jugador por lado en los sectores de juego determinados por el docente. Un elástico cruza toda la cancha para delimitar el espacio a una altura de dos metros. El juego comienza y consiste en hacer caer el balón en

el campo contrario, lo que vale un punto. Se puede tomar el balón con ambas manos y tirarlo hacia el otro lado. Antes hacerlo, se deben dar los tres pases correspondientes entre compañeros.

- 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.

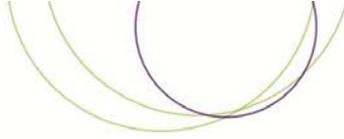
POTENCIA DE PIERNAS

- 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.**