



GUIA N° 6 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 29/05/2020 HASTA 04/06/2020

UNIDAD: DEPORTES Y JUEGOS.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OA8 -Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

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 TRABAJO MUSCULAR DIRIGIDO A DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES.

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

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- EN SU CAUDERNO DE EDUCACION FISICA RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**
 - 1- ¿QUE ES EL CORAZON?**
 - 2- DE QUE TAMAÑO ES EL CORAZON.**
 - 3- DONDE SEN ENCUENTRA SITUADO EL CORAZON.**
 - 4- - CUAL ES LA PRINCIPAL FUNCION DEL CORAZON**

5- ¿QUE LLEVA LA SANGRE A NUESTRAS CELULAS?

6- NOMBRE AL MENOS 8 BENEFICIOS DE HACER DEPORTE.

DESARROLLO:

1- CALENTAMIENTO, DURANTE 5 MINUTOS, REALIZAR TROTE CONTINUO EN UN ESPACIO DETERMINADO.

EJERCICIO 1: EN EL LUGAR SEPARAR Y JUNTAR PIERNAS MOVIENDO LOS BRAZOS 20 VECES.

<https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

EJERCICIO 2: ESCALADORES 20 VECES

<https://www.youtube.com/watch?v=VSSCjM3P-3w>

EJERCICIO 3: SKIPPING 20 VECES

https://www.youtube.com/watch?v=mMR_UnbaE0c

EJERCICIOS 4: PLANCHAS

<https://www.youtube.com/watch?v=d0atctil7Vw>

- DEBERA REGISTRAR EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA FECHA Y HORA DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD Y SU ESTADO DE APRECIACION DEL ESFUERZO, EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10 (EL 10 EQUIVALE A LA MAXIMA INTENSIDAD DE TRABAJO).
- EL CIRCUITO DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR, SE MANTIENE.

EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.

CIRCUITO PARA REALIZAR EN CASA.

IRONMAN

NEILA REY WORKOUT neilarey.com



1
30 jumping jacks



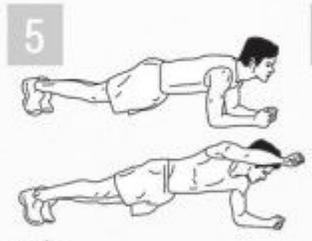
2
20 squats



3
10 cross punch sit-ups



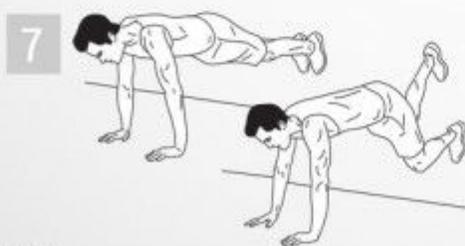
4
10 planks w/rotations



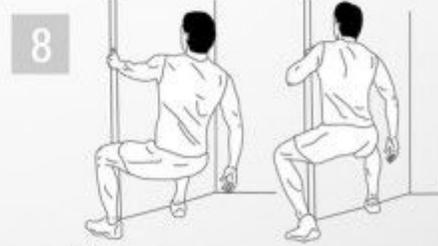
5
10 elbow plank arm lifts



6
6 push-ups

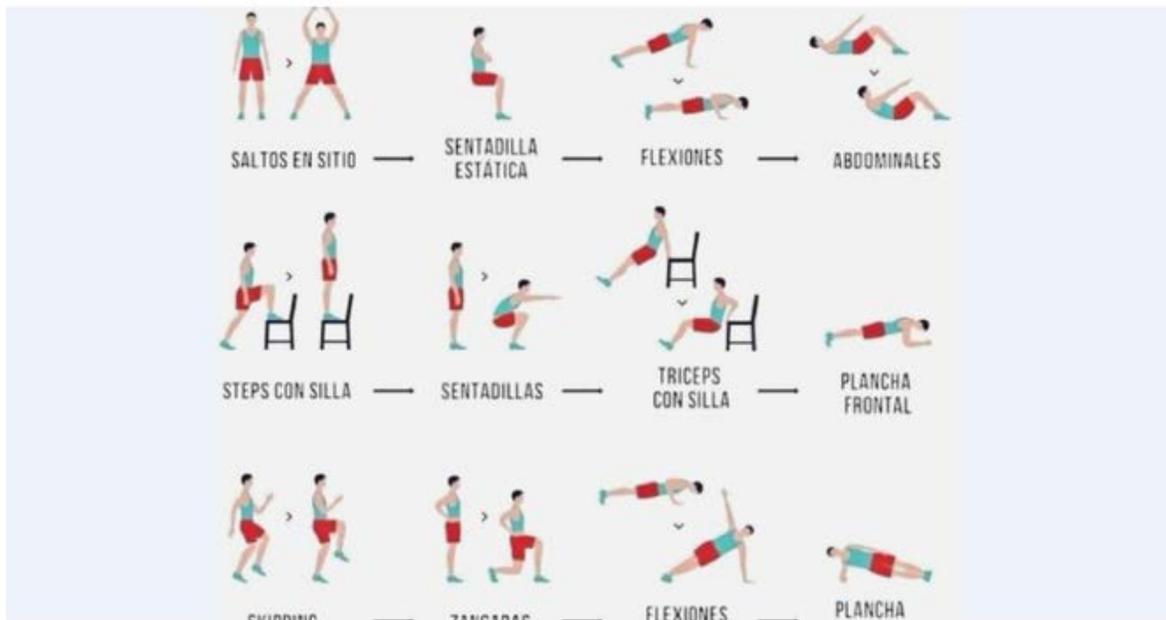


7
12 wall mountain climbers



8
12 doorframe rows

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



<https://www.youtube.com/watch?v=Z8R5n1oG660>

- **DEBERA REGISTRAR EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA FECHA Y HORA DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD Y SU ESTADO DE APRECIACION DEL ESFUERZO, EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10 (EL 10 EQUIVALE A LA MAXIMA INTENSIDAD DE TRABAJO).**

EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTO.

CINFASALUD

 **cinfa**
Nos mueve la vida

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.



www.cinfasalud.com

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

- PUEDE UTILIZAR LA MUSICA QUE USTED QUIERA, SIEMPRE QUE ESTA, SEA MOTIVANTE PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA.

RECUERDE:

- REALIZAR LA RUTINA DE EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.
- HIDRATARSE ANTES DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- NO SALIR DE CASA.
- SECARSE EL SUDOR.
- LA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.

