



GUIA N° 8 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 12/06/2020 HASTA 18/06/2020

UNIDAD: HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y ESTABILIDAD

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: 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.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

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 DA LA CLASE: REALIZAR CIRCUITO DE EJERCICIOS.

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

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

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.

- CALENTAMIENTO: EN UN DISTANCIA DE 3 A 5 MTS, COLOCAR BOTELLAS CON AGUA COMO REFERENCIA O CUALQUIER OBJETO QUE LE PERMITA MARCAR LA DISTANCIA, TROTE SUAVE EN DIFERENTES DIRECCIONES,CON CAMBIOS DE RITMO.

- CADA TRES PASOS LARGOS UN SALTO CON GIRO EN EL AIRE. DURANTE 3 MINUTOS.

- ALTERNAMOS 2 TALONEOS Y 2 RODILLAS ARRIBA 10 VECES.

TIEMPO DEL CALENTAMIENTO 10 MINUTOS.

CIRCUITO DE ACTIVIDAD FISICA EN CASA

1- Se colocan cuatro botellas en zigzag, cuatro aros o algo que le permita saltar y una botella al final. Deben correr en zigzag entre los conos, saltar entre los aros con un pie, llegar a la botella, girar y volver hacia la posición inicial. La actividad tiene como duración mínima de cinco minutos.

2- A diez metros de distancia se pone un cono o botella. Sostiene un balón. A la señal, corre con el balón en las manos, llega al cono y regresa repetir 3 veces.

3- Se colocara un cono o botella a una distancia de diez metros. Sostiene un balón. A la señal deberá desplazarse pasando el balón por entre medio de las piernas evitando que caiga, llegando al cono y vuelve girando el balón por su cintura.

4- A diez metros de distancia hay un cono. Sostiene el balón, a la señal, corre hasta el cono con la pelota en la mano derecha y regresa con ella en la mano izquierda.

6. Realizan ejercicios de movilidad articular.

7. Asearse y dejar todo limpio y ordenado.

- 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.**

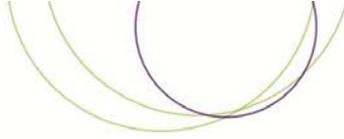
POTENCIA DE PIERNAS

- 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 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.**