



GUIA N° 10 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

“HABILIDADES MOTRICES BASICAS”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 26/06/2020 HASTA 02/07/2020

UNIDAD: HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y ESTABILIDAD

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: 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 DA LA CLASE: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas.

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:** INVENTE Y REALICE USTED, SU PROPIO CALENTAMIENTO Y **REGISTRELO EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA.**ESTA VEZ SERA POR MEDIO DE UN JUEGO A ELECCION.

- TIEMPO DEL CALENTAMIENTO 10 MINUTOS.

EJERCICIOS DE HABILIDADES MOTRICES EN CASA

1- En parejas, a unos 10 metros hay un cono, corre hasta el cono, da la vuelta y vuelve a buscar el siguiente, lo toma de la mano y ejecutan el mismo recorrido y así sucesivamente. Luego invierten roles.

2- Forman grupos con un balón, uno se ubica en el centro y los demás hacen un círculo. Estos se pasan el balón sin que lo intercepte el del centro. Cuando lo consigue, se invierten los roles.

3- A 15 metros hay un cono, con una pelota de tenis, la golpea con la palma de la mano hacia el cono, da la vuelta al cono y va dejársela al siguiente compañero.

4- Se forman en parejas con una pelota de papel, Uno se ubica detrás del compañero y conduce la pelota con el pie e intenta estar lo más cerca posible del otro, que avanza trotando. Luego invierten lo roles.

5- Se ubican libremente en el espacio con una pelota de papel. A la señal, se desplazan conduciendo la pelota con el pie sin chocar con los compañeros. Pueden hacerse variaciones; por ejemplo: que lleven la pelota con el pie menos hábil o en parejas.

6- En parejas, se ponen frente a frente y, juntan uno de sus pies adelante, el otro pie queda libre, tomados de una mano, ambos deben tirar hasta desequilibrar al otro. Cuando uno mueve el pie de adelante, cambia de mano.

7- Juegan dos grupos a la vez, con un balón, el que haga primero diez pases sin que caiga la pelota, obtiene un punto. Deben sumar la mayor cantidad de puntos en un tiempo determinado.

8- Registran su frecuencia cardíaca y la comparan con resultados anteriores.

9- Ordenan y limpian todo el espacio utilizado en la clase.

OBSERVAR VIDEO SOBRE JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES EN CASA

<https://www.youtube.com/watch?v=sGIHkz7o9DA>

- **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.

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

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.