



## **GUIA N° 12 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO**

**“Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”.**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 10/07/2020 HASTA 17/07/2020**

**UNIDAD 2**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1**

**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.**

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

**Indicadores:**

- 1.-Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.**
- 2.-Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.**

**OBJETIVO DA LA CLASE: Realizar ejercicios de intensidad moderada a vigorosa en casa.**

**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: 1- Trote suave en el espacio realizando movilidad articular**

**1-Se marcan dos extremos con dos botellas en el espacio. A la señal, corre de un extremo al otro y toca la botella de inicio. Repetir 5 veces**

### **EJERCICIOS DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA EN CASA**

- 1- Después de un calentamiento, en un espacio amplio, efectúan dos ascensiones de 2 metros, 4 metros y 10 metros a máxima velocidad.**
- 2- En un espacio libre, se colocan 5 conos cada 2 metros, cambia de velocidad entre cada cono: parten a máxima velocidad, luego mantiene una velocidad constante, vuelve a correr a máxima velocidad y así sucesivamente. Se recomienda hacer entre tres a cuatro carreras con descansos de cinco minutos entre una y otra.**
- 3- En parejas, completa un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones: • Estación 1: abdominales con piernas flexionadas • Estación 2: saltos laterales sobre las piernas extendidas del compañero • Estación 3: espalda contra espalda y con los brazos entrecruzados, se sientan y se paran sin perder el equilibrio. • Estación 4: sentados frente a frente, con las piernas extendidas, las hacen girar en el aire por arriba y debajo de las del compañero sin tocar el suelo; luego cambian de sentido • Estación 5: uno se sienta en el suelo con piernas flexionadas y planta con planta y el compañero le mantiene las rodillas en el suelo por el tiempo indicado**
- 4- En parejas, sentados frente a frente con las piernas separadas y las plantas juntas, se toman de las manos, uno lleva al otro hacia adelante y mantiene por 30 segundos; luego invierten roles.**
- 5- Ordenan y limpian todo el espacio utilizado en la clase y asearse.**

### **OBSERVAR VIDEO SOBRE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EN CASA**

[https://www.youtube.com/watch?v=r3P\\_udAj4yA&t=221s](https://www.youtube.com/watch?v=r3P_udAj4yA&t=221s)

- 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](http://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.