



GUIA N° 15 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

“Cualidades físicas : Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 07/08/2020 HASTA 13/08/2020

UNIDAD 3

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, - exhibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

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.

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: Realizan ejercicios de fuerza , resistencia , velocidad y flexibilidad 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.

CIRCUITO DE CUALIDADES FISICAS EN CASA

- 1- Calentamiento general, trote suave alrededor del lugar saltando y agachándose cada 10 pasos y sigo trotando durante 10 minutos.**

- 2- El estudiante se ubica en la línea de fondo, realiza carreras con distintos niveles de dificultad. Parte a la señal : corriendo, corriendo de espalda, salto a pie junto, en un pie, agachados, etc. Se forman 4 estaciones e igual número de grupos.
Estación 1 Velocidad: realizan carreras de velocidad en un espacio determinado.
Estación 2 Fuerza: deben ubicarse en parejas y realizan trabajos de fuerza, tales como empujarse afirmados palma con palma, espalda con espalda, etc.
Estación 3 Resistencia: Cuenta con una cuerda para saltar.
Estación 4 Flexibilidad: El alumno practica ejercicios de flexibilidad en la colchoneta, estos don dirigidos por el. A la señal, el estudiante debe rotar a la estación siguiente.**

- 3- Ordena y limpia todo el espacio utilizado en la clase y asearse.**

OBSERVAR VIDEO CIRCUITO DE CUALIDADES FISICAS EN CASA.

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

- 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.