



GUIA N° 16 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

“Frecuencia cardiaca, desarrollo de las Velocidad y Resistencia”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 14/08/2020 HASTA 20/08/2020

UNIDAD 3

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2.

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.

OBJETIVO DA LA CLASE: Realizar ejercicios para desarrollar la velocidad y la resistencia 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 VELOCIDAD Y RESISTENCIA EN CASA

- 1- El alumno comenta acerca de la importancia de conocer nuestra frecuencia cardiaca en actividad física, sobre todo en ejercicios de resistencia. Luego enseña los niveles normales de frecuencia cardiaca en reposo y ejercicio. Los alumnos aprenden a medir pulsaciones (radial y carótida). Los alumnos realizan un trote suave de 8 minutos, miden sus pulsaciones antes, durante y después del ejercicio. estiramientos y movilidad articular.

DESARROLLO: 1- "hombre de negro" se marcan 3 puntos en un espacio delimitado. en una línea se encuentra el alumno en la línea central se encuentran 2 miembros de su familia y la línea final está delimitada por un cono y es hasta donde deben llegar el alumno. A la señal deben correr, evitando ser atrapados por los "hombre de negro". Se ubican en la otra línea y a la señal vuelven a pasar corriendo, si el alumno es atrapado, se convierten en hombres de negro y ayudan a pillar.

- 2- Circuito de resistencia: abarcando el mayor espacio posible, idealmente en el patio, los estudiantes deben seguir un circuito de resistencia; este incluye carreras sin y con obstáculos, salto de cajones, pasar por debajo de una cuerda, idealmente se deben agregar la mayor cantidad de dificultades que los alumnos deben realizar sin detenerse. Deben formarse grupos de 6 participantes ordenados en hileras, parte el primero de cada grupo corriendo, luego saltando, parte el último y pasa sobre sus compañeros, cuerpo a tierra, etc.
- 3- Ejercicios de respiración y flexibilidad.
- 4- Aseo personal.

OBSERVAR VIDEO CIRCUITO VELOCIDAD Y RESISTENCIA EN CASA.

https://www.youtube.com/watch?v=eTn_hgP85k4

- **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.