



## **GUIA N° 17 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO**

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

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 21/08/2020 HASTA 27/08/2020**

**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: Ejecutar estaciones de ejercicios para el desarrollo de la fuerza 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.**

## **ESTACIONES DE EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD EN CASA**

**CALENTAMIENTO:** 1- El estudiante mide su frecuencia cardiaca en reposo. Con apoyo del apoderado, el estudiante será el encargado de una actividad de calentamiento previo. Realizan estiramientos y movilidad articular.

**DESARROLLO:** 1- El estudiante, realiza ejercicios de fuerza ubicados en parejas: se empujan con la palma de las manos, se empujan de espaldas, sentados se empujan con la planta de los pies. Luego juntan la punta de los dedos e intentan ponerse de pie 10 veces, lo mismo realizando la fuerza con la espalda. Estaciones de fuerza:

Estación 1: sentadillas (fuerza de piernas)

Estación 2: flexiones de brazos.

Estación 3: Abdominales. (fuerza y resistencia abdominal)

Estación 4: De espalda, levantas balones medicinales o algo similar que tenga peso adecuado (fuerza de pectorales). Una vez que han rotado por todas las estaciones, con su apoderado, hacen competencia de fuerza tirando una cuerda.

2- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

3- Aseo personal.

## **OBSERVAR VIDEO CIRCUITO DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD EN CASA.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8R5n1oG660>

- 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 JUNTANDO 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.



\*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.