



GUIA N° 3 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 08/05/2020 HASTA 14/05/2020

UNIDAD: DEPORTES Y JUEGOS.

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: FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.

LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- EN SU CAUDERNO DE EDUCACION FISICA RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:
 - 1- ¿QUE ES LA FUERZA MUSCULAR?
 - 2- ¿QUE ES LA RESISTENCIA MUSCULAR?
 - 3- ¿CUANTOS MUSCULOS TIENE EL SER HUMANO APROX.?
NOMBRE 10.
 - 4- ¿CUANTOS HUESOS TIENE CUERPO HUMANO APROX.?
NOMBRE 10.

DESARROLLO:

- 1- CALENTAMIENTO, DURANTE 5 MINUTOS, REALIZAR TROTE CONTINUO EN UN ESPACIO DETERMINADO.

EJERCICIO 1: EN EL LUGAR SEPARAR Y JUNTAR PIERNAS MOVIENDO LOS BRAZOS 20 VECES.

<https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

EJERCICIO 2: ESCALADORES 20 VECES

<https://www.youtube.com/watch?v=VSSCjM3P-3w>

EJERCICIO 3: SKIPPING 20 VECES

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

EJERCICIOS 4: PLANCHAS

<https://www.youtube.com/watch?v=d0atctil7Vw>

- 2- **EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.**

CIRCUITO PARA REALIZAR EN CASA.

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

- 3- **EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTO.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

- PUEDE UTILIZAR LA MUSICA QUE USTED QUIERA, SIEMPRE QUE ESTA, SEA MOTIVANTE PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA.

RECUERDE:

- REALIZAR LA RUTINA DE EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.
- HIDRATARSE ANTES DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- NO SALIR DE CASA.
- SECARSE EL SUDOR.
- LA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.

