



GUIA N° 4 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 15/05/2020 HASTA 21/05/2020

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: EJECUTAR EJERCICIOS DE 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 FLEXIBILIDAD?
 - 2- ¿DEFINA QUE ES LA VELOCIDAD DE CARRERA?
 - 3- ¿QUE MUSCULOS INTERVIENEN EN NUESTRA RESPIRACION?
 - 4- ¿CUANTAS VECES RESPIRAMOS DURANTE EL DIA APROXIMADAMENTE? .
- LOS EJERCICIOS DE ESTA GUIA,SE COMPLEMENTAN CON LOS DE LA GUIA N° 3.

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>

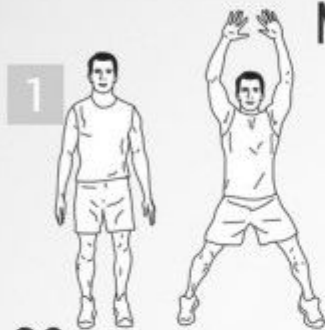
EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.

CIRCUITO PARA REALIZAR EN CASA.

IRONMAN

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



1 30 jumping jacks



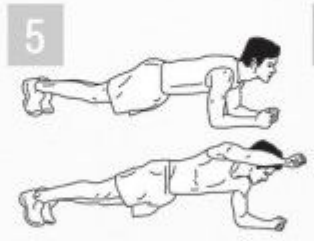
2 20 squats



3 10 cross punch sit-ups



4 10 planks w/rotations



5 10 elbow plank arm lifts



6 6 push-ups

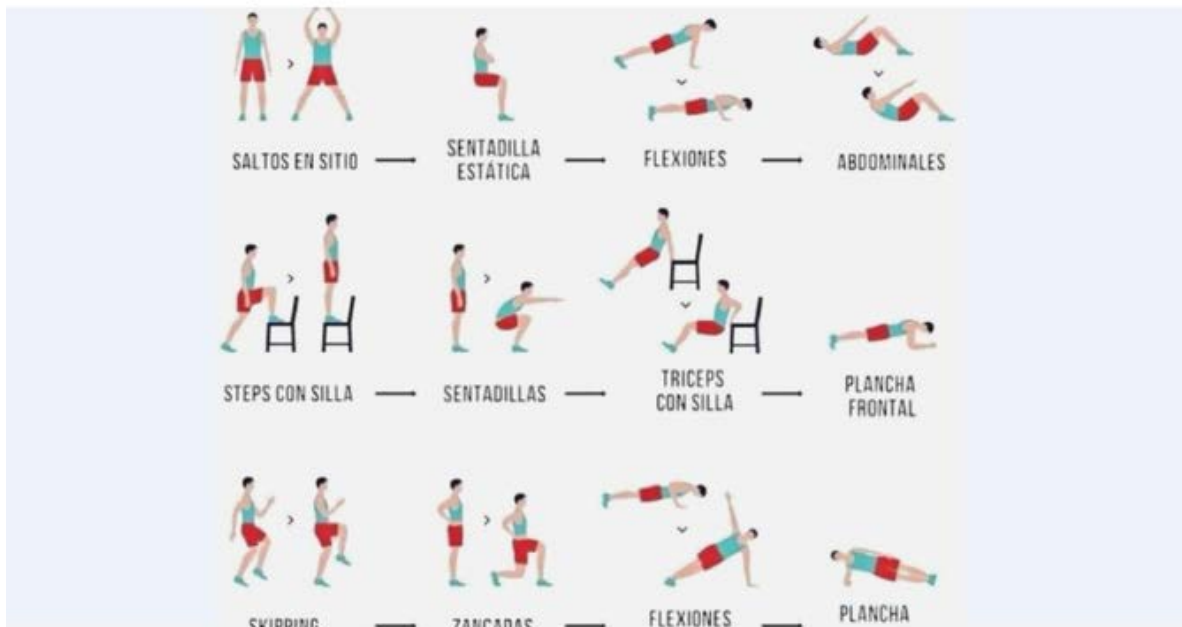


7 12 wall mountain climbers



8 12 doorframe rows

level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes



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

EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTO.

CINFASALUD



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

<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.

