



GUIA N° 6 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 29/05/2020 HASTA 04/06/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA8 -Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

OBJETIVO DA LA CLASE: EJECUTAR EJERCICIOS DE VELOCIDAD.

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 ENTIENDE USTED POR VELOCIDAD.
 - 2- NOMBRE 8 DEPORTES, DONDE LA VELOCIDAD SEA RELEVANTE.
 - 3- ¿CUAL ES LA PRUEBA DE ATLETISMO MAS IMPORTANTE DE VELOCIDAD Y POR QUE?
 - 4- NOMBRE AL MENOS 8 DEPORTISTAS DESTACADOS EN VELOCIDAD.
 - 5- QUE MUSCULOS ACTUAN EN NUESTRO CUERPO, CUANDO APLICAMOS VELOCIDAD.NOMBRE AL MENOS 10.
 - 6- NOMBRE 8 PRUEBAS OLIMPICAS DE VELOCIDAD.

- ANTES DE EMPEZAR LA RUTINA DE EJERCICIOS REGISTRAR EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, SU FRECUENCIA CARDIACA DE INICIO CON FECHA Y HORA DE LA TOMA.
- PUEDE EJECUTAR UN PAR DE EJERCICIOS UN DIA Y UN PAR OTRO DIA.

- 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_UnbaE0c

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>

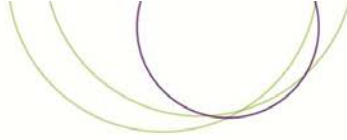
EJERCICIOS Y JUEGOS DE VELOCIDAD

- 1- A UNA DISTANCIA DE 10 METROS, MARCADA POR UNA BOTELLA A CADA EXTREMO, CUENTA HASTA 15 Y SALE A MAXIMA VELOCIDAD, PARA TOCAR LA BOTELLA, SE REGRESA CAMINANDO, REPETIR ESTE EJERCICIO 5 VECES, CON UNA PAUSA DE 20 SEGUNDOS ENTRE CADA SALIDA.
- 2- A UNA DISTANCIA DE 10 METROS, MARCADA POR UNA BOTELLA A CADA EXTREMO, SALIR A MAXIMA VELOCIDAD TOCA LA BOTELLA Y SE REGRESA EN VELOCIDAD, REPETIR ESTE EJERCICIO 5 VECES, CON UNA PAUSA DE 20 SEGUNDOS ENTRE CADA SALIDA. REGISTRAR EN SU CUADERNO CDE EDUCACION FISICA, CON FECHA Y HORA, SUS 3 MEJORES TIEMPOS.

- 3- COLOCAR 5 BOTELLAS AL FRENTE SUYO A UNA DISTANCIA DE 10 METROS, UNA AL LADO DE LA OTRA Y SALIR EN VELOCIDAD. DEBERA TRASLADAR LAS 5 BOTELLAS HACIA EL OTRO EXTREMO UNA POR UNA, EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, REPETIR 3 VECES ESTE EJERCICIO Y REGISTRAR EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA CON FECHA Y HORA LOS TIEMPOS QUE USTED MARQUE.
- 4- REALIZAR 10 ABDOMINALES , PARARSE Y SALIR EN VELOCIDAD HACIA LA BOTELLA UBICADA A 10 METROS. SE REGRESA CAMINANDO REPETIR ESTE EJERCICIO 5 VECES.
- 5- AL FINALIZAR EL TRABAJO, TOMARSE SU FRECUENCIA CARDIACA FINAL Y LA REGISTRA EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA.

EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTOS.

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



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.

- 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 EJERCICO.
- COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- NO SALIR DE CASA.
- SECARSE EL SUDOR.
- LA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.

