



GUIA N° 8 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 12/06/2020 HASTA 18/06/2020

UNIDAD: HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y ESTABILIDAD

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA1 -Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros), superando pequeños obstáculos.

OBJETIVO DA LA CLASE: DEMOSTRAR LA APLICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS ADQUIRIDAS.

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.

- CALENTAMIENTO: EN UN DISTANCIA DE 3 A 5 MTS, COLOCAR BOTELLAS CON AGUA COMO REFERENCIA O CUALQUIER OBJETO QUE LE PERMITA MARCAR LA DISTANCIA, TROTE SUAVE EN DIFERENTES DIRECCIONES, CON CAMBIOS DE RITMO.

- CADA TRES PASOS LARGOS UN SALTO CON GIRO EN EL AIRE. DURANTE 3 MINUTOS.

- ALTERNAMOS 2 TALONEOS Y 2 RODILLAS ARRIBA 10 VECES.

TIEMPO DEL CALENTAMIENTO 10 MINUTOS.

CIRCUITO DE ACTIVIDAD FISICA EN CASA

1- Se ubica a unos 10 metro donde hay un cono o una botella, corre hasta el cono, da la vuelta y vuelve a buscar el siguiente cono lo toma en la mano y ejecutan el mismo recorrido y así sucesivamente. Repetir 3 veces.

2- Se ubica en el centro, un balón o un cono tocar el balón y regresar al inicio en velocidad. Durante 30 segundos, repetir 3 veces.

3- A 10 metros hay un cono, sostiene una pelota de tenis, la golpea con la palma de la mano hacia el cono, da la vuelta al cono y regresa. repetir 3 veces.

4- Con una pelota de papel, conduce la pelota con el pie, hacia el cono y regresa, repetir 3 veces. Pueden hacerse variaciones; por ejemplo: que lleven la pelota con el pie menos hábil.

5- Con las manos separadas a la altura de los hombros y apoyadas sobre una pared hace fuerza sobre esta y mantener por 15 segundos. Repetir 3 veces.

6- Con un balón, mantenerlo sin que caiga con los pies. Durante 3 minutos.

7- Registran su frecuencia cardíaca y la comparan con resultados anteriores.

8- Ordenan y limpian todo el recinto utilizado en la clase.

- 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

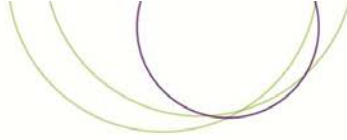
- 1- SUBIR Y BAJAR ESCALERAS VIDEO N°1, DURANTE UN MINUTO.
- 2- SUBIR DE IDA Y VUELTA LA ESCALERA VIDEO N° 2,DURANTE 1 MINUTO.
- 3- SUBIR Y BAJAR LA ESCALERA DE FORMA LATERAL VIDEO N°3, DURANTE 1 MINUTO.

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.



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.



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.**