



## **GUIA N° 9 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO**

**“Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”.**

**NOMBRE PROFESOR:** SERGIO GONZA VIDELA

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

**UNIDAD:** HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y ESTABILIDAD

**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:** REALIZAR EJERCICIOS DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA.

**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:** INVENTE Y REALICE USTED, SU PROPIO CALENTAMIENTO Y **REGISTRELO EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA.**DEBE TENER DESPLAZAMIENTOS, MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS.

- TIEMPO DEL CALENTAMIENTO 10 MINUTOS.

## **CIRCUITO DE ACTIVIDAD FISICA EN CASA**

1- A una distancia de 10 mts, debe ir a dejar cinco botellas de agua una por una, lo mas rápido posible sin que se caigan y registra los tiempos en su cuaderno. para esta actividad necesitara la ayuda de alguien para tomar y registrar sus tiempos, repetir 5 veces con pausa de 20 segundos entre cada repetición.

2- A la señal, trota hasta la línea, hace elevaciones de rodilla en el lugar durante treinta segundos, vuelve trotando a la otra línea y hace treinta segundos de saltos sin flexionar rodillas en el lugar, trota al otro lado y hace saltos alternando piernas adelante y atrás por treinta segundos, vuelve a trotar y hace saltos separando y juntando piernas, continúa trotando y hace saltos laterales en el lugar, y terminan trotando hasta la otra línea. Controla la frecuencia cardiaca por medio del pulso y repite la actividad cuando está recuperado (su frecuencia cardiaca vuelve a un estado cercano al de reposo).

3-Frente se ubican conos y usted realizara ejercicios de coordinación: • elevación de rodilla (skipping) solo con la pierna derecha y luego con la izquierda • skipping en forma alternada (rodilla izquierda y derecha) en dos tiempos • skipping continuado.

4- Realiza tres pasadas de forma lateral sobre vallas chicas o algo que le permita saltar elevando las rodillas con la pierna derecha y después con la izquierda.

5- Pasa cinco veces caminando por arriba de cinco vallas de 50 a 60 cm o algo de tamaño similar.

## **OBSERVAR VIDEO SOBRE LA MUSCULATURA HUMANA**

<https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QlanvD0>

- **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.

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.



- 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](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.