

#### **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.

<u>LUGAR</u>: 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.

- <u>CALENTAMIENTO:</u> INVENTE Y REALICE USTED, SU PROPIO CALENTAMIENTO Y <u>REGISTRELO EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, DEBE TENER DESPLAZAMIENTOS, MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS.</u>
- 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

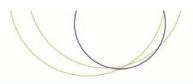
- 1- SUBIR Y BAJAR ESCALERAS VIDEO N°1, DURANTE UN MINUTO.
- 2- SUBIR DE IDA Y VUELTA LA ESCALERA VIDEO N° 2,DURANTE 1 MINUTO.
- 3- SUBIR Y BAJAR LA ESCALERA DE FORMA LATERAL VIDEO N°3, DURANTE 1 MINUTO.

### **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.**







# Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones ue ios 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.



Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realizalo hacia ambos lados.



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.



Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



\*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.