



## **GUIA N° 21 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO**

### **“Actividades al aire libre o en casa”**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 23/10/2020 HASTA 29/10/2020**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

**UNIDAD 3**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2**

**VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

**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.**

**OA9 -Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.**

**OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar actividades físicas al aire libre o en casa.**

**LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.**

**MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.**

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

- 1- En su cuaderno de educación física responder las siguientes preguntas:
  - ¿ Cuanto tiempo diario a dedicado a realizar ejercicio, durante está pandemia?
  - ¿En que lugar realizan el ejercicio, casa, plazas, espacios públicos?

**- 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.**

### **ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE O EN CASA**

**DESARROLLO:** 1. El apoderado, elige un lugar seguro, fácil acceso, amplio y con señal telefónica ante cualquier imprevisto. Según la ubicación de su casa, como por ejemplo: En Salvador, pueden recorrer sus alrededores.

- 2- El estudiante toma todos los resguardos, se aplica bloqueador. En el lugar proponen y ejecutan ejercicios para mejorar la velocidad, realizan ejercicios de calentamiento, juegos guiados por el apoderado como la quemaditas, partidos, caminatas o corridas para aprovechar al máximo el espacio del lugar.
- 3- Ejercicios de respiración, flexibilidad y movilidad articular.
- 4- Asearse y dejar todo ordenado.

### **VIDEO CIRCUITO DE EJERCICIOS EN CASA**

<https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM&t=25s>

- **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.**
- **RECUERDE ENVIAR VIDEOS O FOTOS DE LA CLASE, AL WHATSAPP DEL PROFESOR O SU CORREO.**

### **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.