



## **GUIA N° 6 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

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

**UNIDAD: DEPORTES Y JUEGOS.**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

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

**SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO**

**OA11 -Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:**

- realizar un calentamiento específico individual o grupal**
- usar ropa adecuada para la actividad**
- cuidar sus pertenencias**
- manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.**

**OBJETIVO DE LA CLASE: REALIZAR TRABAJO MUSCULAR DIRIGIDO A DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES.**

**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 ES EL CORAZON?**
  - 2- DE QUE TAMAÑO ES EL CORAZON.**
  - 3- DONDE SEN ENCUENTRA SITUADO EL CORAZON.**
  - 4- - CUAL ES LA PRINCIPAL FUNCION DEL CORAZON**

5- ¿QUE LLEVA LA SANGRE A NUESTRAS CELULAS?

6- NOMBRE AL MENOS 8 BENEFICIOS DE HACER DEPORTE.

**DESARROLLO:**

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](https://www.youtube.com/watch?v=mMR_UnbaE0c)

**EJERCICIOS 4:** PLANCHAS

<https://www.youtube.com/watch?v=d0atctil7Vw>

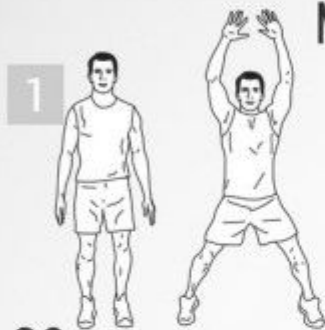
- DEBERA REGISTRAR EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA FECHA Y HORA DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD Y SU ESTADO DE APRECIACION DEL ESFUERZO, EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10 (EL 10 EQUIVALE A LA MAXIMA INTENSIDAD DE TRABAJO).
- EL CIRCUITO DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR, SE MANTIENE.

**EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.**

CIRCUITO PARA REALIZAR EN CASA.

# IRONMAN

NEILA REY WORKOUT [neilarey.com](http://neilarey.com)



30 jumping jacks



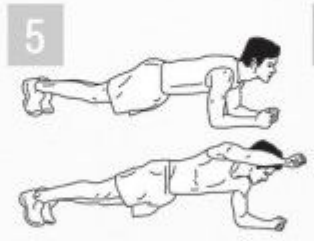
20 squats



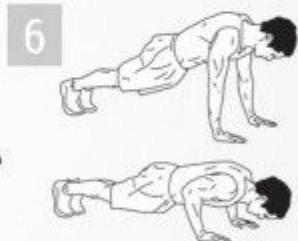
10 cross punch sit-ups



10 planks w/rotations



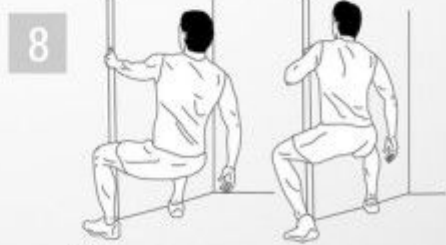
10 elbow plank arm lifts



6 push-ups

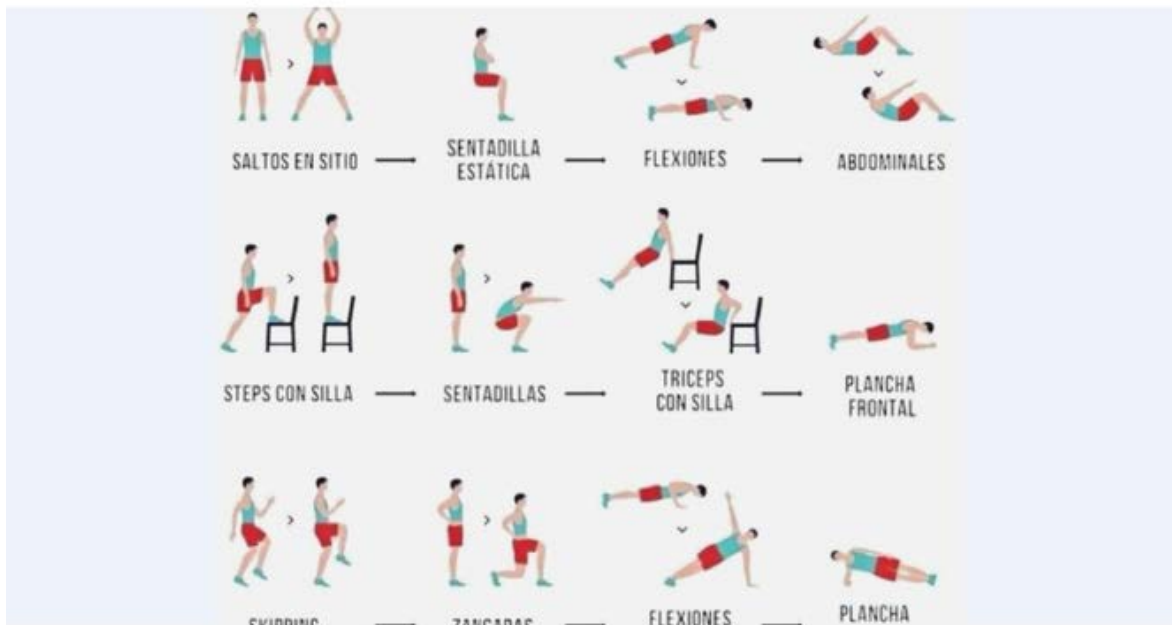


12 wall mountain climbers



12 doorframe rows

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



<https://www.youtube.com/watch?v=Z8R5n1oG660>

- **DEBERA REGISTRAR EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA FECHA Y HORA DE EJECUCION DE LA ACTIVIDAD Y SU ESTADO DE APRECIACION DEL ESFUERZO, EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10 (EL 10 EQUIVALE A LA MAXIMA INTENSIDAD DE TRABAJO).**

# EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTO.

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)

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

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

