



## **GUIA N° 5 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 22/05/2020 HASTA 28/05/2020**

**UNIDAD: DEPORTES Y JUEGOS.**

**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: EJECUTAR EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.**

**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 LA FLEXIBILIDAD?**
  - 2- **¿DEFINA QUE ES LA VELOCIDAD DE CARRERA?**
  - 3- **¿QUE MUSCULOS INTERVIENEN EN NUESTRA RESPIRACION?**
  - 4- **¿CUANTAS VECES RESPIRAMOS DURANTE EL DIA APROXIMADAMENTE? .**
  
- **LOS EJERCICIOS DE ESTA GUIA,SE COMPLEMENTAN CON LOS DE LA GUIA N° 3.**

## **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=d0atctii7Vw>

**EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.**

**CIRCUITO PARA REALIZAR EN CASA.**

# IRONMAN

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

1  30 jumping jacks

2  20 squats

3  10 cross punch sit-ups

4  10 planks w/rotations

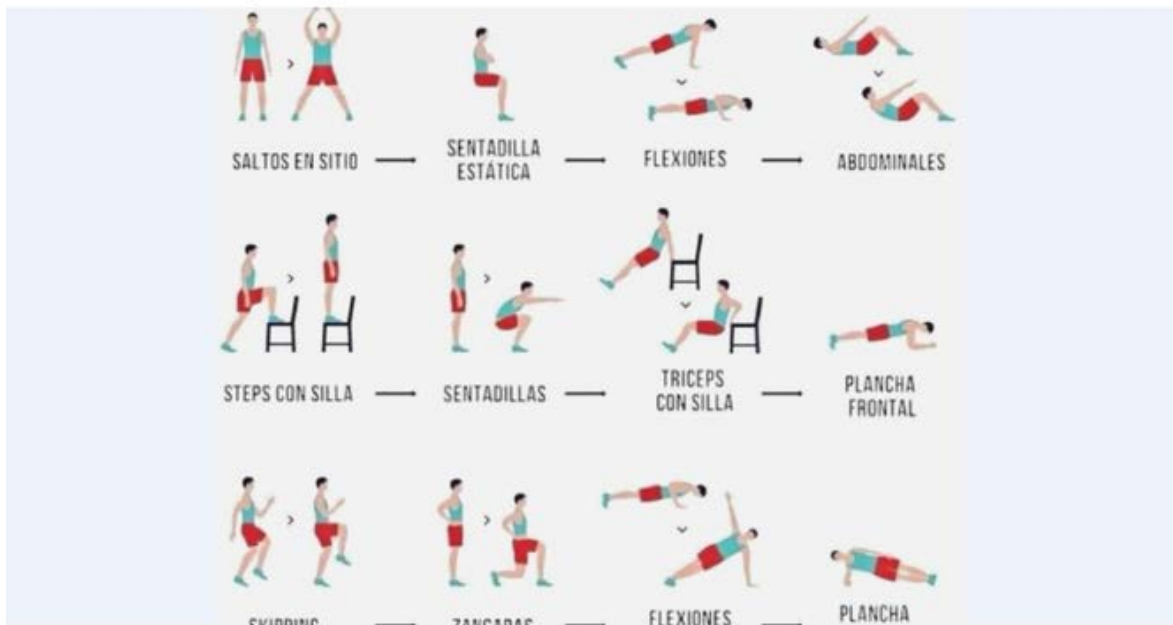
5  10 elbow plank arm lifts

6  6 push-ups

7  12 wall mountain climbers

8  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>

# 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.

