



GUIA N° 9 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO
“DESPLAZAMIENTOS”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 19/06/2020 HASTA 25/06/2020

UNIDAD: HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y ESTABILIDAD

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: 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.

OBJETIVO DE LA CLASE: REALIZAR LA APLICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS ADQUIRIDAS.

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.** DURACION 10 MINUTOS.

EJEMPLO:

- CADA TRES PASOS LARGOS UN SALTO CON GIRO EN EL AIRE. DURANTE 3 MINUTOS.

- ALTERNAMOS 2 TALONEOS Y 2 RODILLAS ARRIBA 10 VECES.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 debe intentar superar sus propias marcas, 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- Con la ayuda de algún miembro su familia, se ubica uno al frente a una distancia de 2 metros, A la señal, el que esta atrás debe tratar de tocar a su compañero. Pueden hacer diferentes salidas: de pie, de rodillas, sentadas, tendidos boca abajo, de espalda. repetir 5 veces.
4. Para trabajar las extremidades superiores), se organizan en parejas. Uno ejecuta una flexión lenta de brazos seguida de extensión rápida; el otro lo ayuda.
5. Realiza ejercicios de flexibilidad y relajación.
6. Una vez terminada la actividad, debe asearse y dejar todo limpio y ordenado.

- OBSERVAR VIDEO SOBRE EJERCICIOS PARA FLEXIBILIDAD DE LA COLUMNA.

<https://www.youtube.com/watch?v=swtgR3OWfQg>

- **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.**

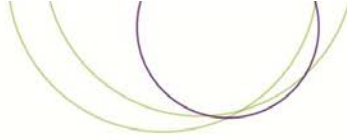
POTENCIA DE PIERNAS

- 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.



- 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.



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.**