

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA11-GUIA28-SEMANA29

Objetivo de aprendizaje semana.

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos, demostrando comportamiento seguro.

Indicador.

Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.

Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.

Reconocen la importancia de mantener los espacios ordenados y limpios.

OA 11: 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.

Guía de Educación física y salud 6° año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 02 al 06 de Octubre del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso. *

Marca solo un óvalo.

6° año A

6° año B

Instrucciones:

- Lee comprensivamente el trabajo de la semana anterior.
- Lee y reflexiona sobre la nueva modalidad de trabajo
- Ordena y escoge el entorno a trabajar
- Apóyate del material audiovisual
- Mantener una constante hidratación durante el desarrollo del ejercicio físico.
- Contesta las preguntas al finalizar la guía.
- Recuerda enviar el formulario.

Retroalimentación.

Estimados estudiante:

Esta semana recordaremos la actividad de la guía anterior, en relación a esto me gustaría saber ¿Cómo te fue con el desafío? En el que debías realizar una parte importante del ejercicio físico, referido a calentamiento que al practicarlo beneficiarás la movilidad articular y resistencia cardiovascular, así también permite evitar alguna lesión debido a una distensión del músculo o tendón conocida como un desgarro o contractura muscular, debido a que el cuerpo está sin temperatura y lubricación articular. Todo esto en beneficio a nuestro organismo y estilos de vidas saludables.

Contenido.

Esta semana trabajaremos con un nuevo desafío donde ejecutaremos diversas actividades físicas demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: calentamiento; usar ropa adecuada para la actividad; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

NORMAS DE SEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

La **ACTIVIDAD FÍSICA** está vinculada con la **SALUD**, por lo que debemos recordar ciertas normas para lograrlas.

Para conseguir **LA MÁXIMA SEGURIDAD**, en la práctica de ejercicios físicos, es necesario adquirir **HABITOS**:



VESTIMENTA DEPORTIVA

- ✓ Ser **adecuada** para la actividad física que vamos a realizar: remeras y medias de algodón, pantalón suelto y no dejarnos llevar por la moda como zapatillas con cordones desatados o con tacos, alpargatas, etc.
- ✓ Estar en **perfectas condiciones de higiene**.
- ✓ Cumplir con las normas de **seguridad** mínimas para practicar la actividad física sin riesgos, como el cabello atado, sin aros – anillos – pulseras, uñas cortas.
- ✓ Estar **adecuada a la temperatura del ambiente**, si hace calor usar ropa liviana, en lo posible de algodón; si hace frío debemos usar ropa de abrigo protegiendo oídos, cuello, manos, pies.



ACTITUD POSTURAL

- ✓ Adoptar **posturas adecuadas** evita malformaciones del sistema óseo – articular y muscular.
- ✓ Algunos alumnos comunican que tienen afecciones en la **columna**, para lo cual es conveniente realizar **ejercicios en forma compensada y específicos** para detener o revertir la situación.

Al finalizar tu plan de entrenamiento
te invito a que envíes un vídeo
ejercitándote para poder registrar tus
avances.



Consideraciones:

- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempos dados se pueden adaptar a ritmo de trabajo.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Importante que veas los vídeos al momento de ejecutar el ejercicio.

Instrucción para desarrollar la actividad:

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

Calentamiento (10 a 15 minutos):

- Movilidad articular:

Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.

Rotación de cintura.

Rotación de tobillo hacia izquierda y derecha.

Péndulo frontal y lateral de piernas.

Separo piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.

Flexionar la cadera, colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.

Calentamiento general:

Rodillas arriba: Realiza trote con elevación de piernas lo más alto posible (30 segundos).

Salto tijera: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros (10 saltos).

Paso 2 (Entrenamiento físico motriz).

Desarrollo (35 a 40 minutos):

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad al tenerlo realiza un cuadrado de 4x4 aproximadamente, puedes utilizar tiza, lana o sillas para demarcar el espacio y realiza la actividad.

- Actividad n°1: Desplázate saltando como conejito alrededor del cuadrado (4 veces para un lado y 4 veces hacia el otro).

Pausa: 1 minuto de descanso

- Actividad n°2: Desplázate realizando saltos como rana alrededor del cuadrado (4 veces para un lado y 4 veces hacia el otro).

- Pausa: 1 minuto de descanso

- Actividad n°3: Con un pequeño trote desplázate alrededor del cuadrado (4 veces para un lado y 4 veces hacia el otro).

- Pausa: 1 minutos de descanso

- Actividad n°4: Desplázate saltando con el pie izquierdo y luego se invierte (2 veces para un lado y 2 veces hacia el otro).

- Pausa: 1 minutos

Paso 3 (Entrenamiento físico).

Circuito.

- Burpees con salto: 3 series de 15 repeticiones**
- Escaladores: 3 series de 15 repeticiones**
- Estocada de forma alternada: 3 series de 15 repeticiones**
- Plancha: 3 series de 30 segundos.**

A continuación te dejo los link para que te apoyes con los ejercicios.

<https://www.youtube.com/watch?v=FRXcYhsPri4>

https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A

<https://www.youtube.com/watch?v=PYapgggXgT8>

https://www.youtube.com/watch?v=l1RB__azA6c

<https://www.youtube.com/watch?v=zNiRS-eWvCc>

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEW4yVTXyk>

Ejercicios de flexibilidad realiza esta secuencia de movimientos que te ayudaran a relajar tu cuerpo y mejorar la elasticidad e tus músculos, cada actividad se recomienda con una mantención aproximada de 10 a 20 segundos.

Estiramientos musculares



Ticket de salida.



3. En el paso numero 1 ¿Cuáles son los puntos más importantes a considerar para un calentamiento? * 1 punto

I. Movilidad articular. II. Flexibilidad. III. Resistencia muscular.

Marca solo un óvalo.

- A) Sólo I.
- B) Sólo II.
- C) II y III.
- D) I y II.

4. 2.- ¿Qué diferencias se encuentran en los sistemas de entrenamiento del paso dos y tres en relación a tipo de vestimenta y actitud postural? * 5 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Atarse el cabello.	Sin anillos, aros, etc.	Usar ropa adecuada y cómoda.	Adoptar posturas adecuadas.	Cuidar articulaciones con movimientos progresivos.
A) Vestimenta adecuada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B) Actitud postural.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios