**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 4TO AÑO BÁSICO

**Fecha :** LUNES 18 AL VIERNES 22 DE MAYO **Docente:** WALDO GONZALEZ **/** VICTOR MARIPANGUI.

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

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, mejorando sus resultados personales

**II.- Contenido**

* Guía de entrenamiento actividad física
* Minuta de colaciones saludable.
* Responda brevemente.

**III.- Objetivo de la clase**

* Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

**IV.- Indicaciones generales**

**NO OLVIDES LA IMPORTANCIA DE:**

* Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
* Realizar siempre el calentamiento antes de la práctica deportiva.
* Al finalizar la actividad física no olvides realizar el ejercicio de estiramiento muscular.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.- Escala de percepción de esfuerzo.** | **2.- Evaluar frecuencia cardiaca de reposo. (toma de pulso)** |
|  |   |
| **LA ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO**Mide la gama entera del esfuerzo que el deportista percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios nos da lo posibilidad de conocer a que intensidad desde mi percepción personal estoy entrenando y así poder realizar ajustes a la intensidad de ejercicio. | **CÓMO TOMARSE EL PULSO:**Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante un minuto. O durante 30 segundos y multiplique por dos. Esto también se denomina frecuencia del pulso. |

**V.- Actividad a desarrollar**

1. **Guía de entrenamiento en casa, marca con un los días realizadas (realiza a lo menos 3 días a la semana.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1**  | **Día 2** | **Día 3** |
| **CALENTAMIENTO (cada ejercicio contar hasta 10 con los estudiantes)*** Trote en el puesto
* Saltos con pies juntos delante y atrás.
* Salto con pies juntos de lado a lado.
* Salto del payaso (al saltar separar y juntar, brazos y piernas al mismo tiempo)
* Trote en el puesto con rodillas más arriba (Skiping)
* Trotar con talones a los glúteos (taloneo)

**Soltura articular.*** Movimiento articular piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello.
 | https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30 | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS** |
| **Ejercicios de salto a pies juntos** desde la posición inicial de pies realizar salto lo más largo posible con sus pies juntos, solo haciendo uso del impulso de los brazos y cuerpo. Repetir el salto la mayor cantidad de veces que pueda sin detenerse, posteriormente descansar 30 segundos y repetir dos veces más.  |  | * No se requiere material.
 |  |  |  |
| **Saltar la cuerda** Realizar salto de la cuerda individual con pies juntos, luego alternando un pie por salto y finalmente con una pierna y luego la otra. Realizar 3 series de la mayor cantidad de saltos que pueda realizar y luego descansar con un descanso de 30 segundos entre cada serie. |  | * No se requiere material
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA** |
| Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos |  | No se requiere implementos.  |  |  |  |



1. **Sugerencia minuta de colaciones saludable.**

**VI.-** **Retroalimentación**

**Preguntas claves: 1.- Pinta la carita según cómo te sentiste con estos juegos.**



 **2.- ¿Qué fue lo que más te resultó difícil de realizar?**

**VII.- Fecha de envío**

- Lunes 25 de Mayo por medio de correo electrónico.

- Jueves 28 de Mayo de forma presencial al profesor **Waldo González.**

**VIII.- Cómo y/o donde enviar**

 Esta guía de trabajo y entrenamiento debe ser enviada vía correo electrónico a **waldo.gonzalez@colegio-reneschneider.cl** o de forma presencial al profesor Waldo González.