**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

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

**Fecha :** LUNES 01 AL VIERNES 05 DE JUNIO  **Docente:** WALDO GONZÁLEZ /VICTOR MARIPANGUI R.

**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
* 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.

**V.- Actividad a desarrollar**

1. **Evaluar frecuencia cardiaca de reposo. (toma de pulso)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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.** |

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**  |
| **Sentadillas con elevación de talón.** Mantener la posición de sentadilla (recordar que la cadera no puede sobrepasar la línea de la rodilla), manteniendo la postura realizar una elevación de los talones y permanecer en ella por 15 segundos.Posteriormente una recuperación de 15 según y volver a repetir secuencia en 3 oportunidades respetando los tiempos de descansos.  |  | * No requiere materiales
 |  |  |  |
| Ejercicios de salto Alto Desde la posición inicial de pies realizar una flexión de piernas para tomar impulso y realizar un salto salto lo más alto posible, puedes también darte impulso con los brazos al momento de ejecutar el salto. Realizar 3 series de 10 saltos cada una, 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.  |  |  |  |

**VI.-** **Retroalimentación**

**Preguntas claves:**

**1.- Señale con sus propias palabras**

**¿Cómo debes tomar tu propio pulso? (según la imagen de la actividad N°1)**

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

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 08 de junio. Por medio de correo electrónico

Miércoles 10 de junio de forma presencial al Profesor **Waldo González** en el establecimiento.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar**

Esta guía de trabajo y entrenamiento debe ser enviada con el **NOMBRE DEL ESTUDIANTE Y CURSO**, vía correo electrónico a **waldo.gonzalez@colegio-reneschneider.cl** o entrega presencial el día **MIERCOLES 10 de 09:00 a 13:00 hrs.** a profesor de educación física.