**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

|  |  |
| --- | --- |
| **DOCENTE** | **Victor Maripangui Ramírez.** |
| **FECHA DE APLICACIÓN** | **06 al 10 de Abril, 2020.** |
| **NOMBRE ESTUDIANTE** |  |
| **CURSO** | **5to año Básico.** |
| **FECHA DE ENTREGA** | **Esta guía de trabajo debe ser enviada de regreso a más tardar el día lunes 13 de Abril al correo profevictoreducfisica@hotmail.com** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Aprendizaje** | **Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios físicos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.** |

**INDICACIONES IMPORTANTES.**

En este nuevo trabajo es muy importante medir y valorar la intensidad del ejercicio físico para lograr beneficios en la salud, esto se puede lograr a través de dos tipos de herramienta:

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

C:\Users\Convivencia\Desktop\80-806553_transparent-check-box-clipart-check-mark-symbol-png.png**ACTIVIDAD**

**I.- Ejercicios de entrenamiento en casa, marca con un los días realizados** (realiza a lo menos 3 días a la semana)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** |
| **Recuerda hidratarte con agua antes, durante y después del ejercicio físico.**  **CALENTAMIENTO**   * Trote en el puesto por 1 minuto * Skiping por 30 segundos * Saltos a delante – atrás   **Soltura articular.**   * Movimiento articular tren inferior (piernas) * Movimiento articular de cadera y espalda. * Movimiento articular tren superior (brazos) * Movimiento articular de Cuello   **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=A5az0WwimZQ> |  | * No se requieren materiales |  |  |  |
| **FLEXIBILIDAD Y CORRIGE POSTURA DE ESPALDA**  **1.-El puente:** Fortalece tu espalda con el estiramiento de puente. Acuéstate boca arriba con las rodillas y los brazos separados a la altura de los hombros y empuja las caderas hacia el techo. Flexiona las rodillas y coloca los pies firmes en el suelo. Planta las manos en el suelo justo por encima de la cabeza y usa los brazos y las piernas para levantar tu cuerpo lo más que puedas sin sentir incomodidad. Mantén esta postura mientras vas inhalando y exhalando. Repetir a lo menos 10 veces, con un tiempo de 10 a 15 segundos cada una.  **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=fChI9mWTJdE> |  | * Manta o algo que impida el contacto directo con el suelo. Para evitar algún tipo de dolor. |  |  |  |
| **2.- Prueba la postura del gato.** Tírate al suelo en cuatro apoyos con las palmas firmes en el suelo y las piernas separadas a la altura de la cadera. Inhalando, inclina la cabeza hacia atrás en dirección al techo y empuja el ombligo hacia el suelo. Mantén esta postura mientras realizas varias respiraciones. Exhalando, baja la cabeza y lleva el mentón hasta el pecho mientras arqueas la espalda hacia el techo. Mantén esta postura mientras realizas varias respiraciones.  Repetir cada una a lo menos 10 a 15 veces, con el tiempo que dure tu inhalación y exhalación.  **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=9c8WG8baH4U> |  | * Manta o algo que impida el contacto directo con el suelo. Para evitar algún tipo de dolor. |  |  |  |
| **3.- Haz la postura de la serpiente.** Acuéstate boca abajo con los codos flexionados y las manos a los costados. Estira gradualmente los brazos mientras inhalas, levantando la parte superior del cuerpo e inclina la cabeza hacia atrás. Asegúrate de mantener la pelvis plantada con firmeza en el suelo.  Mantén tensos los músculos de las piernas y contraídos los músculos del muslo.  Mantén esta postura al menos por 10 a 15 segundos y deja que los músculos se estiren mientras la haces. Realizar a lo menos 10 a 15 veces el ejercicio.  **Link de ejercicio**  <https://www.youtube.com/watch?v=2TR8XkOlYdw> |  | * Manta o algo que impida el contacto directo con el suelo. Para evitar algún tipo de dolor. |  |  |  |

**II.- Describa con sus palabras que es Flexibilidad.**

**III.- Nombre y dibuje a lo menos 3 ejercicios de Flexibilidad para tren superior. (brazos, hombros, etc).**

**IV.- Nombre y dibuje a lo menos 3 ejercicios de Flexibilidad para tren Inferior. (Piernas, cadera, etc).**

**V.- Sugerencia de Minuta colaciones saludables.**

****