**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 5TO AÑO BÁSICO

**Fecha :** LUNES 25 AL VIERNES 29 DE MAYO **Docente:** VICTOR MARIPANGUI R.

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

**II.- Contenido**

* Indicaciones como medir el pulso radial.
* Medición de esfuerzo antes, durante y después del entrenamiento.
* Guía de entrenamiento y ejercicios físicos.

**III.- Objetivo de la clase**

* Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual

**IV.- Indicaciones generales**

**NO OLVIDE 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. **COMO DEBEMOS MEDIR NUESTRA INTENSIDAD AL ESFUERZO.**

**Existen dos formas rápidas de lograr medir nuestra intensidad al esfuerzo de trabajo (entrenamiento)**

* Evaluar la frecuencia cardiaca (toma de pulso)
* Escala de percepción de esfuerzo.

La primera que aprenderemos de forma detallada es: **EVALUAR LA FRECUENCIA CARDIACA/TOMA DE PULSO**

El ritmo cardíaco se puede medir con facilidad, bien en la muñeca (**pulso radial**) o bien en el cuello (pulso carótido), y debe ser convertido en el número de latidos por minuto del corazón. Se puede medir el ritmo cardíaco durante un minuto completo o se puede medir durante un período más corto de tiempo (por ejemplo, 30 segundos) y multiplicar el valor (x 2) con el fin de convertirlo a latidos por minuto.

Valores referenciales de Pulso:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Edad | Pulso Mínimo | Pulso Máximo |
| 3 a 4 años | 80  | 120 |
| 5 a 6 años | 75 | 115 |
| 7 a 9 años | 70 | 110 |
| 10 años y mas | 60 | 100 |

1. **Registra tu pulso cardiaco por minuto:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- Antes de realizar ejercicios  |  |
| 2.-Después de cada uno de los ejercicios  |  **, ,**  |
| 3.-Después de un minuto de hacer la Rutina completa  |  |

****

**3.- 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** |
| **RECUERDA HIDRATARTE CON AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO FÍSICO.****CALENTAMIENTO** * Trote en el puesto por 1 minuto
* Skiping por 30 segundos
* Taloneo por 30 segundos
* Saltos diferentes direcciones por 30 segundos

**Soltura articular.**Movimiento articular de piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello |  | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **PRACTICA DE DEPORTES COLECTIVOS (FUNDAMENTOS BASICOS DEL VOLEIBOL)** |
| **Desplazamiento**Desplazarse en carrera de un punto a otro primero de frente y regresar de espalda (como se muestra en la imagen de ejemplo)**Una serie:** 3 repeticiones del desplazamiento ida y regreso.**Descanso:** 15 segundos entre cada una de las series.**Realizar 5 series de desplazamiento respetando los tiempos de descanso entre cada serie** |  | * Cualquier artículo que no ayude a definir el lugar de salida y regreso par el ejercicio.
 |  |  |  |
| **Saltos** Realizar 30 saltos frontales a obstáculo sin detenerse de una altura promedio (acorde a la altura que el estudiante pueda realizar) **Una serie:** 30 saltos **Descanso:** 15 segundos entre cada una de las series.**Realizar 5 series de 30 saltos cada una, respetando los tiempos de descanso entre cada serie** | Salto pies juntos sobre banco - Entrenamientos.com | * Cualquier artículo que nos sirva para saltar (debe ser de una altura mínima de 30 cm.)
 |  |  |  |
| **7EJERCICIOS 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 implemento.
 |  |  |  |

**4.- Responda brevemente con sus propias palabras.**

**¿Cómo debes tomar tu pulso Radial?**

**VI.-** **Retroalimentación**

Preguntas claves:

* ¿Qué fue lo que más te resultó difícil de realizar en relación a los ejercicios de los fundamentos básicos del voleibol y por qué crees tú?

* Comentarios Positivos y negativos de lo que realizaste.

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 01 de junio. Por medio de correo electrónico
* Miércoles 03 de junio de forma presencial al Profesor de educación física 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 **profevictoreducfisica@hotmail.com** o de forma presencial al profesor de educación física.