**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 6TO AÑO BÁSICO

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

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

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.

**II.- Contenido**

* Indicaciones importantes (calentamiento, hidratación y sugerencia de seguridad durante la actividad física)
* Guía de entrenamiento físico en casa.

**III.- Objetivo de la clase**

* Comportamiento seguro durante la práctica de actividad física.

**IV.- Indicaciones generales**

**INFORMACIÓN** **IMPORTANTE**

**El calentamiento** es una de las fases más importantes del entrenamiento, y por ese motivo, es necesario no solamente saber que es fundamental realizarlo adecuadamente, sino, hacerlo bien para preparar los músculos para la actividad física y prevenir lesiones.

Es imprescindible para todo aquél que realice actividad física o deporte, ya sea o no profesional, ponernos a punto antes de empezar a entrenar. Nuestro cuerpo tiene que estar preparado para darlo absolutamente todo, y hay que empezar por hacerlo de forma progresiva antes de hacer un esfuerzo más intenso.

**Hidratación:** La práctica del ejercicio conlleva un aumento de la sudoración y por lo tanto un incremento de la necesidad de agua en nuestro organismo. Al realizar cualquier actividad física, se pierde parte de ésta a través del sudor, por ello, es muy importante beber agua antes, durante y después de la práctica de deporte o actividad física.

**Sugerencias de comportamiento seguro durante la actividad física deportiva**

* Respetar los tiempos de la actividad.
* Respetar las instrucciones del juego o deporte.
* Respetar los espacios establecidos.
* Estar muy atento durante toda la actividad.

**Estar siempre atento durante la realización de las actividades físicas deportivas, ya que al distraerse podemos cometer errores y en ocasiones puede suceder algún accidente.**

**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** |
| **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
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS** |
| **Como recoger objetos adecuadamente.** Pregunta al estudiante ¿cuál es la postura adecuada para levantar objetos desde elsuelo para cuidar la espalda? Ejercicio Utilizando un bastón u otro objeto (liviano) como una caja de cartón vacía ubicada en el suelo, realizar el ejercicio de recoger el objeto, recordando la forma adecuada para esto.Flectar las rodillas y mantener la espalda derecha.Los alumnos practican la actividad diez veces. |  | * Cualquier implemento liviano (caja o similar).
 |  |  |  |
| **El guía y el guiado.** Para esta actividad le solicitaremos apoyo a cualquier integrante de nuestra casa.El ejercicio se ejecutara con uno de ellos con sus ojos vendados con algún paño u otro similar. Al mismo tiempo la otra persona deberá ubicarse detrás de el dando las indicaciones (ejemplo: avanza, derecha, izquierda, etc.) hasta llegar al destino que queramos. Posteriormente hacer el cambio entre ellos para que ambos puedan ser guías o guiados.Repetir a lo menos 3 veces el desplazamiento en diferentes direcciones.  |  | * Paño , venda o similar para vendar los ojos.
 |  |  |  |
| **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.  |  |  |  |

**2.- Según su conocimiento, cree su propia minuta de colación saludable.**

|  |
| --- |
| MINUTA DE COLACIÓN SALUDABLE |
| Lunes | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
|  |  |  |  |  |

**VI.-** **Retroalimentación**

Preguntas claves:

* ¿Qué fue lo que más te resultó difícil de realizar en las habilidades motrices?

* 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.