**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

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

 **Fecha : LUNES 01 AL VIERNES 05 DE JUNIO 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** |
| **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
 |  |  |  |
|  **TOQUE DE HOMBRO.**En posición de “plancha” cuerpo completamente estirado en el aire, apoyando metatarso de pies y con los brazos estirados apoyando palmas en el suelo.Tocar con mano derecha el hombro izquierdo y regresar a la posición de inicio (en plancha con ambas manos apoyadas), luego repetir con la mano izquierda tocar hombro derecho. (Esta secuencia corresponde a una repetición). Series : 3 Repeticiones : 20Tiempo descanso : 30 segundos entre series **Link de ejercicio.**<https://www.youtube.com/watch?v=-mUWwURF95I> |  | * No requiere materiales
 |  |  |  |
| **GIRO RUSO**Ubicados sentados en el suelo manteniendo nuestras piernas flectadas y en el aire, brazos juntos con algún tipo de implemento que genere mayor exigencia al ejercicio (peso). Hacer giro del troco y brazos de un lado al otro sin bajar las piernas ni los brazos. Series : 3 Repeticiones : 20Tiempo descanso : 30 segundos entre series Link de ejercicio.<https://www.youtube.com/watch?v=18r2_i9tdnE> |  | BalónBotella * U otro material que genere un pequeño peso.
 |  |  |  |
| **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:

* Señale con sus propias palabras a lo menos 3 comportamientos que debemos mantener al momento de realizar actividad física de forma segura.
* Comentarios Positivos y negativos de lo que realizaste.

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 08 de junio. Por medio de correo electrónico
* Miércoles 10 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 entrega presencial el día **MIERCOLES 10 de 09:00 a 13:00 hrs.** a profesor de educación física.