**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 3ER 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**  |
| Saltos Realizar 30 saltos laterales 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 Cualquier artículo que nos sirva para saltar (debe ser de una altura mínima de 30 cm.)  | C:\Users\Victor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\6F58EF71.tmp |  |  |  |  |
| Saltos a pies juntos en diferentes direccionesEstudiante deberá crear un circuito de saltos, ubicando diferentes obstáculos/objetos (ejemplo en imagen) ysaltarlos con sus pies juntos cada uno de ellos sin detenerse hasta terminar el circuito.Circuito debe tener a lo menos 10 obstáculos para saltar Realizar 5 repeticiones del circuito completo con un descansa de 30 segundos entre sí. |  | * Implementos que nos puedan servir como obstáculos
 |  |  |  |
| **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.