

GUÍA 5 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6° BÁSICO AGOSTO 2021

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO: (OA 6) 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, estableciendo metas de superación personal.

CONTENIDOS: Ejercicios que mejoren nuestras capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

ACTIVIDADES

1. Busca un lugar de tu casa donde puedas tener un poco de espacio para desplazarte, puede ser el pasillo, el patio o una habitación. Invita a un adulto para que te acompañe.
2. Realiza las siguientes actividades durante 40 segundos, sin detenerte. Luego de terminar el primer ejercicio descansa 20 segundos y comienza con el segundo. Repite estos ejercicios las veces que desees durante la semana.
 - **Skipping.** Con el tronco recto, contraer abdomen y glúteos, lleva las rodillas lo más alto posible, simulando que corres, acompaña la acción con un enérgico movimiento de tus brazos. Realiza este ejercicio durante 40 segundos sin detenerte.



- **Salto rodilla al pecho.** Ubícate con las piernas separadas al ancho de tus hombros, flexa tus rodillas levemente para impulsarte y realiza un salto elevando ambas rodillas hacia tu pecho, ayúdate impulsándote con los brazos. Realiza la mayor cantidad de saltos que puedas durante los 40 segundos. Ten cuidado de no accidentarte, cuida tu cuerpo, es mejor que hagas los saltos de manera lenta y bien hechos a que los hagas muy rápido y sin cuidado.



- Flexiones de tríceps.** Ubícate de espalda en el suelo, apoya las manos y los pies como aparece en la imagen, debes mantener el trasero elevado, simulando una mesa con tu cuerpo, el movimiento lo realizan los brazos, debes flexionar el brazo (doblar los codos) subir y bajar sin que tu cuerpo caiga, no tocas el suelo, el cuerpo acompaña el movimiento (recuerda que son flexiones de brazos no de cola). Tal como lo indica su nombre, con este ejercicio trabajaremos el tríceps que es el músculo que se ubica en la parte posterior del brazo.



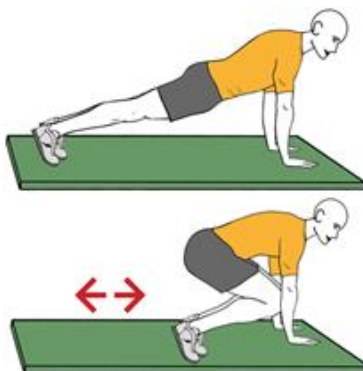
- Abdominales cruzados.** Recuéstate sobre tu espalda y eleva ambas piernas con las rodillas flectadas en un ángulo de 90 grados, las manos las apoyas detrás de la nuca, manteniendo los codos abiertos; eleva el troco, separando tus hombros del suelo, acerca un codo a la pierna contraria, la otra pierna baja sin tocar el suelo., luego cambias a la otra rodilla y el otro codo. Estos abdominales trabajan nuestros abdominales oblicuos que le dan la forma a la cintura.



- Abdominales cortos.** Ubícate de espalda en el suelo y flecta tus rodillas, apoya tus manos detrás de la cabeza, con los codos separados. Debes elevar los hombros del suelo y volver a bajar. Intenta realizar la mayor cantidad de abdominales durante los 30 segundos, sin detenerte.



- **Mountain climber dobles.** Ubica la punta de tus pies y las palmas de tus manos en el suelo, mantén el cuerpo extendido, eleva hacia el pecho ambas rodillas y luego vuelve a extenderlas para quedar en la posición inicial. Para mover ambas piernas al mismo tiempo, debes realizar un pequeño impulso con las puntas de tus pies.



Recuerda archivar esta guía
en tu carpeta.