|  |
| --- |
| **Guía número 6 “Aplicar habilidades motrices orientadas al deporte”** |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: 5° BÁSICO |
| FECHA: |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE OA-8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción al esfuerzo. 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.OA-9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable |
| OBJETIVO DE LA CLASE:* Realizar ejercicios que desarrollen cualidades de fuerza, resistencia y flexibilidad
* Determinar la intensidad del ejercicio a través de la frecuencia cardiaca y esfuerzo percibido comparando sus resultados
 |

Actividades:

Presentamos la guía n°6, correspondiente a la asignatura de educación física y salud. Lee atentamente las indicaciones, ¡Sigue adelante!

* Define el lugar donde se realizarán las actividades; un espacio libre, sin obstáculos y preferentemente con terreno liso, a fin de evitar accidentes.
* Recuerda usar ropa deportiva o cómoda para las actividades propuestas e incluir una toalla para lavarte posterior a la actividad física realizada.
* Consigue una botella pequeña y llénala con agua para mantenerte hidratado; antes, durante y después de la actividad.
* Al realizar las actividades ten la precaución de realizar los ejercicios de forma adecuada, es decir, evitar inclinar tronco y siempre con la columna alineada y recta, privilegiando el movimiento correcto antes que la cantidad o el esfuerzo.
1. Como parte inicial de las actividades realiza un calentamiento de 10 minutos.
2. Trota suavemente durante 5 minutos por un espacio determinado levantando tus piernas y moviendo tus brazos de forma coordinada.
3. Realiza movimientos de tus articulaciones como hombros, codos, rodillas y muñecas para aumentar la movilidad, para ello, mueve de forma ordenada la cabeza, el cuello, los brazos, las muñecas, las manos, las rodillas y los pies en todas las direcciones posibles durante 10 segundos cada una.
4. A continuación, realiza un circuito de ejercicio que permitirán desarrollar la fuerza, resistencia y flexibilidad, recuerda que mantener la calidad del movimiento es fundamental para los resultados y evitar lesiones; espalda derecha y siempre movimientos completos que no generen dolor articular.

A continuación, te invitamos a realizar el circuito de ejercicios en 3 series como se explica

1. Sentadillas x 30 segundos

10 segundos de descanso

<https://www.youtube.com/watch?v=beSvHVN8pyc>

1. Abdominales pies en el suelo x 30 segundos

10 segundos de descanso

<https://www.youtube.com/watch?v=3xBFyjLGWTU>

1. Skipping o elevacion de rodillas alternadas 30 segundos

10 segundos de descanso

<https://www.youtube.com/watch?v=lD_gfTofg4A>

1. Abdominales oblicuos 20 segundos

10 segundos de descanso

<https://www.youtube.com/watch?v=3xBFyjLGWTU>

1. Dorsales 20 segundos

10 segundos de descanso

<https://www.youtube.com/watch?v=eu_yOMHpmqA>

1. Flexiones de codo (rodillas al suelo) 20 segundos

10 segundos de descanso

<https://www.youtube.com/watch?v=EtJGUHn7uSE>

1. Una vez finalizado el ejercicio, registra los resultados de la FC y escala de esfuerzo percibido en la siguiente tabla. Por ultimo compara los valores y analiza la relación que existe entre ambos.

Registra los resultados en el cuaderno.

1. serie 1 del circuito:
* frecuencia cardiaca antes: -frecuencia cardiaca después:
* escala de esfuerzo antes: -escala de esfuerzo después:
1. serie 2 del circuito:
* frecuencia cardiaca antes - frecuencia cardiaca después:
* escala de esfuerzo después: - escala de esfuerzo después:
1. serie 3 del circuito:
* frecuencia cardiaca antes: - frecuencia cardiaca después:
* escala de esfuerzo antes - escala de esfuerzo después:
1. Recuerda, al finalizar las actividades no sentarte inmediatamente, sino caminar y respirar profundo varias veces. Además, puedes elongar o estirar tus músculos y compartir que te parecieron las actividades con un adulto.