

GUIA N.º 7 de educación física y salud

CURSO: 6º Básico

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

OA6 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.

NOMBRE: _____ **CURSO:** _____ **FECHA:** _____

Ejercicios para mantenernos activos en esta cuarentena 3.0

Rutinas de ejercicios

La **rutina** de entrenamiento es una evaluación de tu nivel de actividad física a largo plazo. Selecciona la alternativa que mejor refleje la cantidad total y la intensidad de tu actividad física durante los tres últimos meses.



¿Qué es la rutina de ejercicios?

Definición de **rutina**. Del francés routine, una **rutina** es una costumbre o un hábito **que** se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.

La **rutina** implica una práctica **que**, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, sin necesidad de implicar el razonamiento.

Vamos a realizar una sencilla rutina de ejercicios para hacer en casa

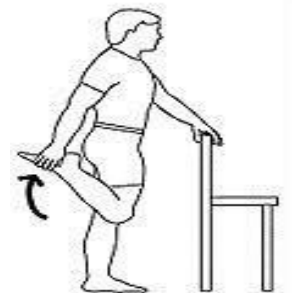
La idea es que realices esta sencilla rutina en casa, tres veces a la semana, donde debes realizar las siguientes actividades que te ayudaran a mantenerte activo día a día. Además, no debes olvidar que al estar menos activo debes evitar las golosinas y bebidas gaseosas, y reemplázalo por agua y frutas de la estación, no olvides cepillar tus dientes después de cada comida, y lavarte las manos cada vez que tocas a tu mascota o el suelo.



Inicio de rutina

1° Elongación y estiramiento

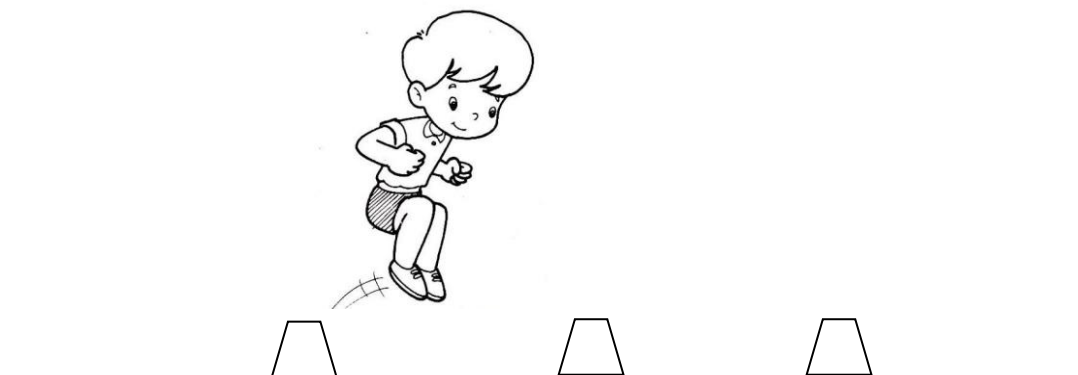
- 1.-Hombro: flexionar el hombro y tomarte el codo derecho mantener 15 segundos por brazo (imagen 1).
- 2.- Tríceps: Flexiona el brazo derecho y toma el codo de este mismo brazo y mantén esta posición por 15 segundos, se realiza este ejercicio 2 veces. (imagen 2).
- 3.-Isquiotibiales: De pie te debes tomar la punta de los pies sin doblar rodillas (imagen 3).
- 4.- Cuádriceps: haciendo equilibrio te tomaras la pierna derecha con la mano derecha tomando el empeine derecho luego cambias (imagen 4).



2.- SALTO ALTO CON AMBOS PIES DE MANERA CONTINUA.

En el suelo colocaremos palos de escoba, una cuerda, vasos, libros o cuadernos, lo que tengas para realizar SALTOS (mínimo 2, máximo 5), lo ubicaremos seguidos y la distancia dependerá de cuanto quieres saltar. Sí quieres puedes agregar mayor dificultad y colocar algo un poco más alto. El ejercicio es saltar primero a pies juntos de manera continua. ¡A SALTAR!!!

Variantes: Saltar en un pie



3.- SALTO LARGO

Para este ejercicio solo necesitaremos un espacio para que el/la estudiante tome distancia. Se sugiere colocar una cinta adhesiva pegada al suelo para determinar en qué sector realiza el salto el/la estudiante. Se debe aterrizar (caer) con ambos pies de forma segura. Se sugiere también marcar el lugar donde aterriza del salto para ir mejorando su ejecución. **¡CON MUCHO CUIDADO!**



Después de realizar los ejercicios, completa el siguiente cuadro.

El ejercicio que más fácil lograste realizar	EL ejercicio con mayor complejidad para realizar	El ejercicio que alguna vez ya habías realizado	El ejercicio inventarías tu para una rutina. (dibújalo)