



**EDUCACION FISICA Y SALUD
SEXTO BASICO**

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 2 Práctica de juegos y deportes individuales y colectivos, "Atletismo".

A partir de la columna "Semana" y "Tema y Pág. del Libro" podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna "Material Complementario" incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
06 al 10 de julio	Realiza ejercicios físicos mediante un sistema de entrenamiento tipo circuito 30x30 para mejorar las cualidades físicas básicas.	Guía de ejercicios Circuito 30x30	Calentamiento: https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ&t=68s
13 al 17 de julio	Ejecuta diversos ejercicios físicos mediante un sistema de entrenamiento tipo tarea para mejorar las cualidades físicas básicas.	Guía de ejercicios Circuito tipo tarea	
20 al 31 de julio	Receso académico sin estudiante		
03 al 07 de agosto	Rescatar lo que entiende de la condición física a partir de un video explicativo sobre ésta debe registrarlo en el cuaderno y posteriormente realiza un circuito de ejercicios para mejorar la condición física	Mejorar la condición física	Video explicativo. https://www.youtube.com/watch?v=6gEq45tVdRE

<p>10 al 14 de agosto</p>	<p>Realiza ejercicios físicos mediante un sistema de entrenamiento tipo circuito 30x30 para mejorar las cualidades físicas básicas.</p>	<p>Guía de ejercicios Circuito 30x30</p>	
<p>17 al 21 de agosto</p>	<p>Ejecuta diversos ejercicios físicos mediante un sistema de entrenamiento tipo tarea para mejorar las cualidades físicas básicas.</p>	<p>Guía de ejercicios Circuito tipo tarea.</p>	<p>Calentamiento: estiramientos activos para antes de entrenar</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU</p>
<p>24 al 28 de agosto</p>	<p>Realiza ejercicios físicos mediante un sistema de entrenamiento tipo circuito 30x30 para mejorar las cualidades físicas básicas.</p>	<p>Guía de ejercicios Circuito 30x30</p>	<p>Calentamiento:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rChw_kjinJ0</p>



GUÍA N°15

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

Guía de ejercicios, Circuito 30x30.

Siguiendo con los ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas y en función del atletismo te invitamos a realizar las guías de ejercicios sugeridas.

Recuerda realizar un calentamiento apropiado se adjunta video para que puedas realizarlo en tu casa además de la hidratación antes durante y después del ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ&t=68s>

N °	Ejercicio	Tipo de entrenamiento	Ejecución
1	Salto de cuerda.	Circuito 30 X 30	Si no tienes cuerda o espacio, puedes usar una cuerda imaginaria, salta con las piernas semi-extendidas.
2	Plancha alta.	Circuito 30 X 30	Apoyando manos dedos dirigidos hacia adelante. Que tus hombros estén alineados con tu cadera y tobillos. Si te cuesta realiza la plancha apoyando las rodillas alineando hombros caderas y rodillas.
3	Sentadillas con salto.	Circuito 30 X 30	Recuerda la postura de las piernas y espalda recta, amortigua la caída.

Haz 3 series, al finalizar descansa por lo menos unos 5 minutos entre serie.

Al final realiza la elongación y vuelta a la calma.

No olvides tu higiene personal al terminar con toda la rutina.

Imágenes referenciales:





GUÍA N°16

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

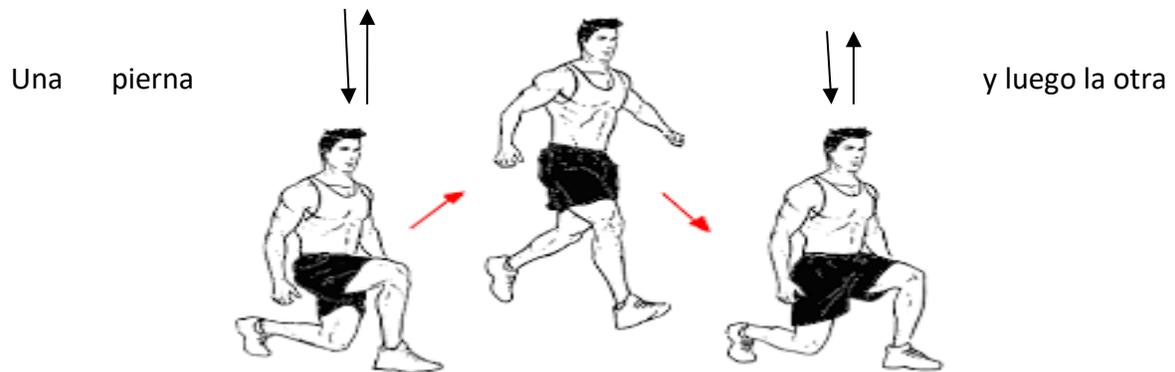
Guía de ejercicios, Circuito tipo tarea.

Recuerda siempre tener presente el espacio que tienes para moverte, además de usar la ropa adecuada y la hidratación antes durante y después de ejercitarte. Recuerda también realizar antes de cada sesión de ejercicios el calentamiento, con movilidad articular o trote en el lugar si no puedes dentro de tu hogar.

N °	Ejercicio	Tipo de entrenamiento	Ejecución
1	Tijeras horizontales	Tipo tarea. De 10 a 12 repeticiones	Acostados de cúbito dorsal realizan tijeras horizontales con las piernas a ras de piso.
2	Estocadas fija	Tipo tarea. De 0 a 10 repeticiones por cada pierna.	Realizar una estocada dejando los pies fijos, solo subir y bajar la cadera con la espalda recta. Luego de realizarlas repeticiones cambia la pierna que va adelante y realiza las próximas repeticiones.
3	Abdominales cortos	Tipo tarea. De 15 a 20 repeticiones.	Acostados de cúbito dorsal pon las piernas en elevación (puede ser sobre una silla, sillón o simplemente cruzadas en el aire).

*Al completar la **serie** puedes descansar 5 minutos aprox. entre serie. Realiza hasta 3 series, y finalmente haz la vuelta a la calma con la elongación.

Imagen referencial:



No olvides que hemos estado trabajando 2 tipos de sistemas de entrenamiento:

Tipo tarea: se designan las cantidades de repeticiones del o los ejercicios donde debes realizarlo de manera pausada y localizada, descansando lo suficiente para seguir con un buen ritmo de trabajo.

Circuito 30x30: se designa el tiempo que debes realizar el ejercicio y el tiempo de descanso, donde al trabajar debes realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en este caso son 30 segundos de trabajo y 30 segundos de descanso, luego pasas al siguiente ejercicio desarrollando en los mismos tiempos.



GUÍA N°17

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

Mejorar la condición física

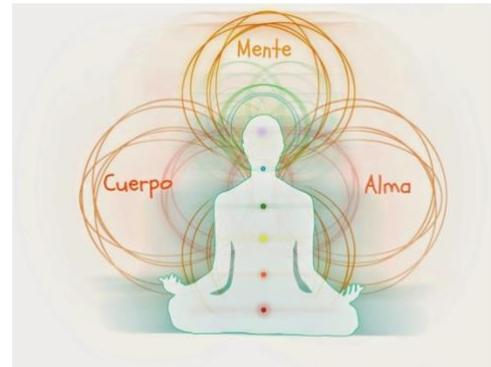
Espero estés bien en tu hogar ya que continuamos con esta cuarentena debido al covid19, por lo que te instamos a seguir con las medidas preventivas sugeridas, como el uso de mascarilla , el lavarte bien las manos con agua y jabón , el uso de alcohol gel. Además de las medida extras adoptada en tu hogar.

Recuerda hacer ejercicios o actividades físicas todos los días, si bien es cierto no podemos realizar el deporte en si del atletismo, podemos realizar ejercicios mejorando las cualidades físicas básicas y a su vez mejorando la condición física, ¿sabes qué es la condición física?

Video explicativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=6gEq45tVdRE>

Puedes anotar en tu cuaderno lo que entendiste por condición física, así te queda un registro para que no olvides lo importante que es tener una buena condición física.



Ahora, busca en las guías anteriores tres ejercicios y crea tu circuito de ejercicios y realiza 3 series.

Anótalos en tu cuaderno:

Ejercicios / cantidad de repeticiones.

1; _____

2; _____

3; _____

Demuestra que lo puedes hacer, confiamos en ti =D!



GUÍA N°18

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

Guía de ejercicios, Circuito 30x30

Ya sabes que antes de realizar esta o cualquier rutina de ejercicios debes hacer un calentamiento al inicio y luego de los ejercicios debes volver a la calma con la elongación final y posteriormente haz tu higiene personal.

N°	Ejercicio	Sistema de Entrenamiento	Ejecución
1	Flexo-extensión de codos en plano inclinado	Circuito 30x30	Debes realizarlas apoyado tus manos en el borde de una silla sin ruedas (ubicada firme contra una pared) o si se te dificulta puedes realizarlo afirmado contra la pared con los pies alejados de esta, en ambas opciones debes tener los hombros alineados con la cadera y tobillos
2	Abdominales Twist ruso	Circuito 30x30	Sentado en una colchoneta, cojín, toalla o alfombra; eleva tus piernas semi flectadas, tu troco levemente inclinado hacia atrás y debes llevar tus manos de un lado al otro girando tu tronco de un costado a otro lo que más puedas.
3	Sentadilla con apoyo	Circuito 30x30	Adopta la posición de sentadilla apoyando tu espalda en una pared o superficie plana y firme, mantén elevada una pierna durante el tiempo de trabajo 30 Seg. Y luego cambia de pierna, si se te dificulta, puedes realizar la mitad del tiempo con una y luego con la otra.

Nota: Recuerda que lo ideal es hacer ejercicios diarios o por lo menos 3 veces por semana ejecuta los circuitos y ejercicios sugeridos y si realizas otros puedes apuntarlos en tu cuaderno de Educación Física y Salud.

¡Realiza tu higiene personal!



GUÍA N°19

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

Guía de ejercicios, tipo tarea.

¡Ánimo! Cada vez que sientas que ya no puedes más recuerda todos los beneficios que trae el hacer ejercicios mejorando la condición física y con esto el bienestar emocional y mental.

A continuación te sugerimos un video para realizar el calentamiento antes de empezar tu rutina.

<https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU>

N°	EJERCICIOS	SISTEMA DE ENTRENAMIENTO	EJECUCION
1	Abdominales con elevación de piernas	De 15 a 20 repeticiones	Sobre la superficie (colchoneta, toalla, alfombra) te ubicas boca arriba. Pones las manos por debajo de nuestros glúteos con las palmas hacia abajo. Los pies juntos y rectos. Levantamos las piernas haciendo presión en el abdomen y tratamos de formar un ángulo de 90 grados
3	Escaladores climber	De 16 a 20 repeticiones	Ubicados en posición de plancha alta, debes llevar una pierna flexionada en dirección a tu pecho sin apoyarla en el suelo y vuelve a la posición inicial y repite la acción con la otra pierna. Así hasta completar las repeticiones.
3	Elevación de caderas	De 12 a 15 repeticiones	Acostados de cubito dorsal, dejar tus brazos extendidos a los costados flexiona tus rodillas apoyando la planta completa, eleva la cadera contrayendo glúteos y abdomen. Sube y baja la cadera controlando tu cuerpo según la cantidad de repeticiones

Vuelta a la calma e higiene personal.



GUÍA N° 20

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

Guía de ejercicios, 30x30.

Con esta guía finalizamos con los ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas y en función del atletismo.

Realizar un calentamiento apropiado se adjunta video para que puedas realizarlo en tu casa además de la hidratación antes durante y después del ejercicio.

https://www.youtube.com/watch?v=rChw_kjinJ0

N°	EJERCICIOS	SISTEMA DE ENTRENAMIENTO	EJECUCION
1	Sentadillas	Circuito 30x30	Separa las piernas a la altura del ancho de tus hombros baja a cadera hasta que dar en posición casi sentado, recuerda que tus rodillas no pasan la punta del pie y tu espalda baja recta con la vista al frente.
3	Salto tijeras	Circuito 30x30	Ubicados en posición de pie realiza saltos continuos partiendo con los pies juntos y los brazos a los costados de tu cuerpo, luego salta separando las piernas un poco más separadas que el ancho de tus hombros y lleva los brazos arriba como muestra la imagen. Hazlo de manera continua controlando tu cuerpo.
3	Skipping	Circuito 30x30	En posición de pie sube una rodilla a la altura de la cadera acompañando con braseo contrario y cambia de pierna, realiza lo más rápido que puedas este ejercicio.

No olvides la vuelta a la calma y tu higiene personal. Felicidades si lograste completar todos los circuitos.