



NORTH AMERICAN COLLEGE

HACIA UN FUTURO CON FE

BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°5

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO.

Para Ayudarte

En relación al trabajo anterior (guía n°3) mencionaremos las **cualidades físicas básicas**: estas son capacidades propias de la persona que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento. Estas son 4:

LA FUERZA Es la capacidad física básica que permite mantener o vencer una resistencia exterior mediante contracciones o esfuerzos musculares.	LA RESISTENCIA Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo continuado durante el mayor tiempo posible retrasando la aparición de la fatiga (cansancio muscular).
LA VELOCIDAD Es la capacidad de desarrollar o realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.	LA FLEXIBILIDAD Capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo a nivel: • Muscular (la capacidad que tienen los músculos para estirarse). • Articular (la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible).

Actividad:

Traspasa a tu cuaderno la definición que te presentamos de las cualidades físicas básicas.



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°6

EDUCACION FISICA Y SALUD

Recordamos

Antes de empezar recordaremos normas de **Autocuidado** presentadas en la guía N°-1:

Primero recuerda junto a tu familia **NO** salir de casa a menos que sea algo de suma urgencia, y si lo tienes que hacer recuerda usar guantes y mascarilla, al volver a tu hogar tomar las medidas necesarias para no infectar tu casa (sacarse los zapatos, limpiar con un rociador todos los artículos traídos desde el exterior llaves, celular, bolsas, alimentos, y principalmente lavarte bien las manos y la cara con agua y jabón. Evitar que los contagios por “**COVID 19**” sigan aumentando ¡**Es tarea de todos!**

Segundo al hacer ejercicios ya sean guiados por tutoriales, tik tok, o simplemente bailar o jugar debes considerar el espacio que tienes para realizarlo ya que debemos evitar accidentes O lesiones.



*No está demás recordarte que luego de usarlos deben botarlo a la basura con el cuidado que esto requiere.



Recuerda que moverte ayuda a desestresarte, liberar tensiones y mejora tu salud. antes de hacer una rutina de ejercicios o bailes debes realizar la activación de tu cuerpo y lo puedes hacer a través de la movilidad articular a continuación te presentamos algunos que puedes hacer.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°7

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

Algunos Ejercicios

A continuación te mostraremos algunos ejercicios que puedes realizar en tu casa junto a tu familia y de la forma más entretenida tomando en consideración la movilidad articular y pueden ser de 5 a 10 minutos de trote en el lugar o por dentro de tu hogar.



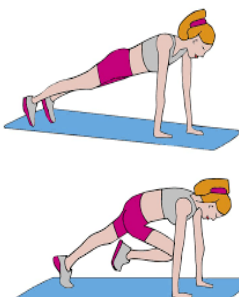
Realiza la posición de plancha, durante 10 a 12 segundos aproximados.

También puedes hacerla en pareja (o con una botella delante) y chocando de manera cruzada y alternada la palmas es decir se ubican frente a frente a la distancia apropiada para chocar sus

palmas ambos lo hacen con mano derecha y luego izquierda contando hasta 10 (5 con cada mano).

De cubito dorsal como muestra la imagen, realiza 8 elevaciones de cadera contrayendo abdomen y glúteos al momento de subir.

También cuando domines el ejercicio al momento de levantar la cadera puedes ir pasando una pelota de tenis (o una hecha con calcetines) de una mano a la otra.



Realiza escaladores de 10 repeticiones con cada pierna, recuerda la posición correcta es espalda recta brazos extendidos a la altura de los hombros y sube una pierna en dirección hacia tu pecho sin apoyarla en el suelo (como

muestra la imagen), si te cuesta de esta forma puedes apoyar la parte anterior del pie.

Realiza dos o tres veces la serie de ejercicios, según tu capacidad física, si te sientes muy acelerada o acelerado puedes ubicarte el pulso* para ver tu recuperación y seguir si tu condición lo permite.

*Mirar guía N° 2 para recordar la toma del pulso.

Y finalmente haz la vuelta a la calma con elongación de los segmentos del cuerpo trabajados.

Link o enlaces de videos que muestran ejercicios que se trabajan en familia de manera más divertida.

https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=e4RNJ_0TQOI

https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°8 EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

Sigamos Moviéndonos en el Hogar

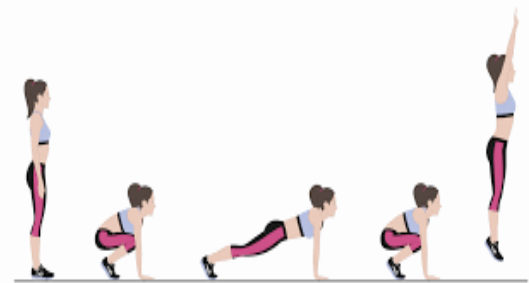
Te presentamos otra serie de ejercicios para ser realizados en casa junto a tu familia recordando buena postura, normas autocuidado, calentamiento previo y un punto importante la hidratación antes durante y después de tus ejercicios.



Sentadilla, como muestra la imagen describe la posición correcta del ejercicio. Puedes realizarla con una silla para corregir postura, ubícate un paso adelante de la silla, baja las caderas como si te fueras a sentar, idealmente no tocar la silla, realiza de 10 a 15 sentadillas.



El trabajo de **burpee** es más intenso por que trabaja todo el cuerpo. En tu lugar observa que no haya nada hacia atrás a la hora de quedar en posición plancha. Partes de pie luego bajas a tocar el suelo después te extiendes en posición plancha recoges tus piernas al mismo tiempo con un leve impulso y saltas con brazos extendidos hacia arriba. Realiza de 8 a 10 repeticiones.





Trabajo de abdominales, estos pueden ser solos con o sin ayuda o en parejas (imágenes)

Si lo haces solo te recomendamos adoptar la postura correcta, si necesitas ayuda pueden sostenerte los pies o ubicarlos bajo una superficie que aguante la fuerza y tu peso (borde de la cama, del sillón, es decir superficies que no corras el riesgo de que caigan sobre ti), si los haces el pareja debes ubicarte como muestra la primera imagen del hombre y la mujer, uno frente a otro con el dorso levemente inclinado hacia atrás apoyando las manos y hacer círculos en el aire pasando uno por arriba y el otro por debajo. Ejecuta de 10 a 12 repeticiones.

Realiza dos o tres veces la serie de ejercicios, según tu capacidad física, si te sientes muy acelerada o acelerado puedes ubicar tu pulso* para ver tu recuperación y seguir trabajando si tu condición así lo permite.

***Mirar guía n° 2 para recordar la toma del pulso.**

Finalmente haz la vuelta a la calma con elongación de los segmentos del cuerpo trabajados.

- Link o enlace para que veas variaciones en los abdominales.

https://www.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4