

Guía de trabajo 6º básico

Educación Física

Nombre:..... Curso:.....

OA Semana 3: Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza determinando el nivel de intensidad a través del monitoreo manual de la frecuencia cardiaca

- **IMPORTANTE:** Para desarrollar la siguiente tarea deberás leer y comprender la información del documento de trabajo, en él se te explica como calcular tu frecuencia cardiaca. Además, podrás encontrar un enlace que te ayudara a complementar la información.
- A continuación, deberás desarrollar los siguientes ejercicios que te ayudaran a desarrollar tu condición física, para ello es importante que midas tu frecuencia cardiaca cada vez que se te pida.
- Busca un lugar en tu casa que permita realizar actividad física de forma cómoda, no usaremos demasiado espacio, pero es importante que se haga sobre una superficie plana y despejada para evitar un accidente. Recuerda hidratarte en todo momento.
- Antes de comenzar tu clase controla tu frecuencia cardiaca anotándola en tu cuaderno, **tendrás que evaluar tu frecuencia cardiaca 3 veces, la primera vez al iniciar la clase, luego al terminar el desarrollo de la clase y finalmente después de la vuelta a la calma.**

Movilidad articular

En este momento toma tu frecuencia cardiaca y anótala en tu cuaderno



Tronco: repite cada ejercicio durante 20 segundos, realiza movimientos lentos y muy amplios.

Cuello: repite cada ejercicio durante 15 segundos, realiza movimientos lentos y muy amplios.

Extremidad inferior: repite cada ejercicio durante 20 segundos, realiza amplios.

Calentamiento

Skiing: en una superficie plana comienza a elevar tus rodillas realizando el movimiento de forma cíclica y rítmica

Tiempo de trabajo 30 segundos

Descanso: 20 segundos



Plancha móvil: en una superficie plana mantén tu cuerpo contraído como indica la fig. 1, luego baja apoyando el codo derecho fig 2, luego baja el izquierdo fig 3 y finalmente comienza a subir nuevamente como lo indica la fig 4.

Tiempo de trabajo: 30 segundos

Descanso: 20 segundos



Sentadilla con salto: separa tus piernas a la anchura de tus hombros, manteniendo la espalda recta, baja hasta donde te sea cómodo sin doblar tu espalda y luego da un salto vertical como muestra la imagen.

Tiempo de trabajo: 15 **repeticiones.**

Descanso: 1 minuto.



Desarrollo

IMPORTANTE: REPITE CADA EJERCICIO 2 VECES SEGUIDAS

Flexiones de brazo: sobre una superficie plana apoya tus manos y pies (puedes apoyar rodillas si te cuesta más), luego manteniendo tu cuerpo lo mas recto posible baja como lo muestra la imagen y vuelve a subir realizando la fuerza solo con tus brazos.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Repeticiones: 2

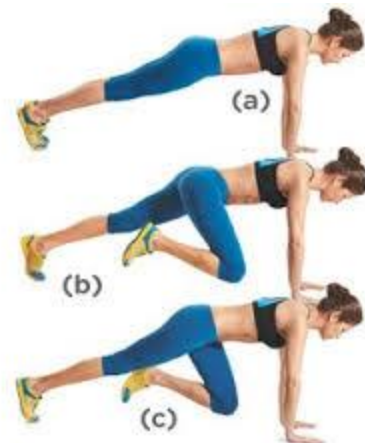


Escaladores: sobre una superficie plana, apoya tus pies y manos en el suelo y comienza a flectar tus rodillas como lo muestra la imagen. Mantén un ritmo constante.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Repeticiones: 2



Estocadas: párate derecho y da un paso hacia adelante como lo muestra la imagen, luego rechaza el piso y vuelve a la posición inicial, repite el paso con la otra pierna, así sucesivamente.

Tiempo de trabajo: 30 repeticiones (15 con cada pierna)

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Repeticiones: 2

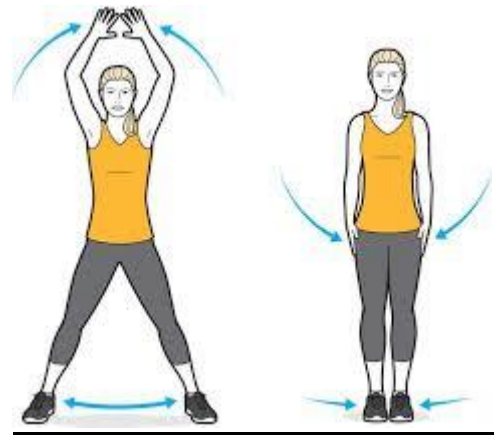


Jumping jacks: párate sobre una superficie plana, de un salto collendo con tus piernas separadas y tus brazos sobre la cabeza como los indica la imagen, luego da otro salto juntando tus pernas y brazos, repite esto de forma cíclica.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Repeticiones: 2

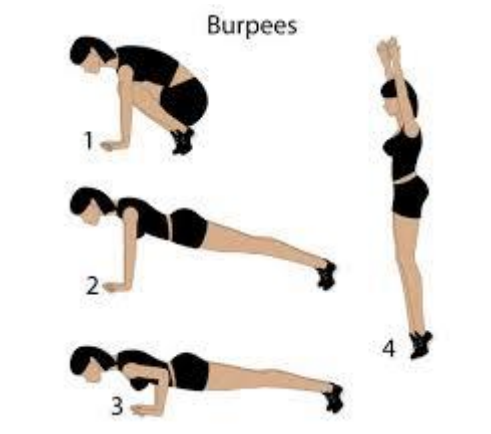


Burpee: apoya manos y pies en el suelo fig 1, luego da un salto con tus pies hacia atrás fig 2, posteriormente flexa tus brazos fig 3, vuelve a la fig 1 y finalmente da un salto vertical fig 4. Repite este proceso.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

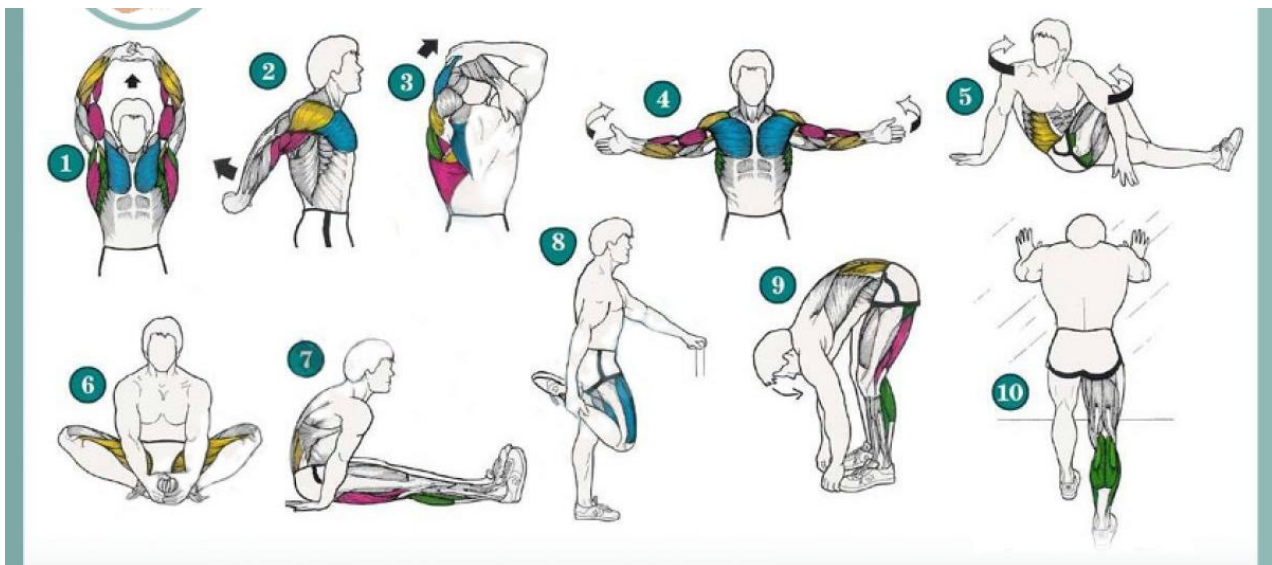
Repeticiones: 2



IMPORTANTE

[Vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca en este momento](#)

Vuelta a la calma – flexibilidad



Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos

Al terminar vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca

Frecuencia cardiaca inicial	
Frecuencia cardiaca de trabajo	
Frecuencia cardiaca final	

Responde en tu cuaderno:

1. ¿Qué paso con tu frecuencia cardiaca a través de la clase?
2. ¿Cómo influye el ejercicio físico intenso en tu frecuencia cardiaca?
3. Investiga cual es el limite que puede alcanzar tu frecuencia cardiaca.