

## Guía de trabajo 6º básico

### Educación Física

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

**OA Semana 7:** Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza del tren inferior determinando el nivel de intensidad a través del monitoreo manual de la frecuencia cardiaca.

- A continuación, deberás realizar 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.**
- **Al final de la clase aparece un cuadro que tendrás que ir llenando** con el numero de repeticiones que logras realizar, para esto te pido que solo cuentes la que están bien realizadas, **por favor no pierdas la técnica del ejercicio** buscando realizar mas repeticiones (calidad no solo cantidad).

A continuación, te dejo el siguiente link donde se explica la correcta técnica de cada ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=4FLcQ8tS3aI>

### 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

### Recuerda mantenerte hidratado.

A continuación, puedes elegir tu calentamiento, para esto te dejo 2 opciones, realizar un baile entretenido o skipping y jumping jacks durante 6 minutos.

Si eliges la opción 1 pincha el link, o puedes crear tu propia coreografía.

Si eliges la opción 2 repite los ejercicios 3 veces cada uno

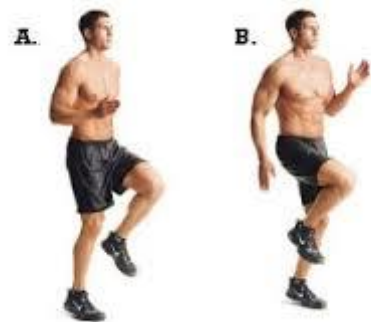
**Opción 1: Baile entretenido** <https://www.youtube.com/watch?v=E79M7JuDvMg>

**Opción 2: Skipping y jumping Jack**

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

Tiempo de trabajo 1 minuto

[https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A)

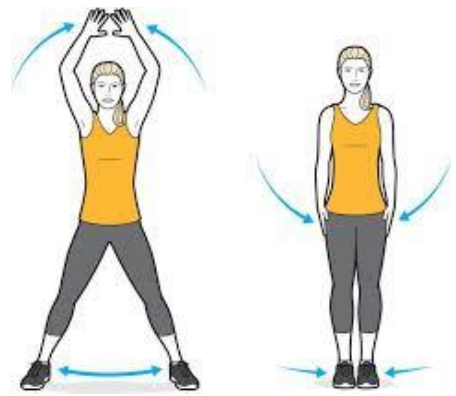


Jumping Jacks

Tiempo de trabajo: 30 segundos

Descanso: 20 segundos

<https://www.youtube.com/watch?v=1b98WrRmUs>





## Desarrollo

**IMPORTANTE: REPITE CADA EJERCICIO UNA VEZ Y ANOTA LA CANTIDAD DE REPETICIONES QUE REALIZASTE EN AQUELLOS EJERCICIOS SELECCIONADOS, LUEGO VUELVE A REALIZAR LA RUTINA Y ANOTA POR SEGUNDA VEZ TUS RESULTADOS**

**Sentadilla estática:** busca una pared liza para apoyarte, flexa tus rodillas en 90º como si te estuvieras sentando en el aire y quédate en esa posición por 40 segundos.



**Sentadilla:** 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 vuelve a subir de manera controlada.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Descanso: 1 minuto.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7gusVvd-g4>



**Estocadas:** párate lo más derecho posible y con tu pie izquierdo da un paso hacia adelante intentando acercar tu rodilla derecha al piso, luego rechaza el piso con tu pierna izquierda hasta volver a quedar erguido, repite cambiando de pie.

Repeticiones: 12 con cada pierna

Recuperación: 1 minuto

[https://www.youtube.com/watch?v=l1RB\\_azA6c](https://www.youtube.com/watch?v=l1RB_azA6c)





Colegio  
Aurora  
De Chile

**Elevación de talón:** busca un escalón en tu casa, ubica la punta de tus pies en el escalón dejando la mitad del pie en el aire, sube lentamente hasta donde mas puedas y luego vuelve a bajar repitiendo este movimiento.

Repeticiones: 15



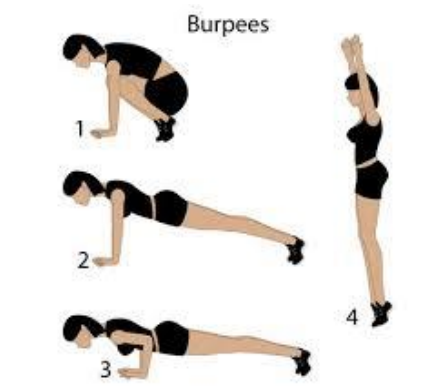
**Burpee:**

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Anota cuantas repeticiones lograste

<https://www.youtube.com/watch?v=GmMiuocWwX8>





Colegio  
Aurora  
De Chile

**Crunch:**

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Recuperación: 30 segundos

Anota cuantas repeticiones lograste

<https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE>

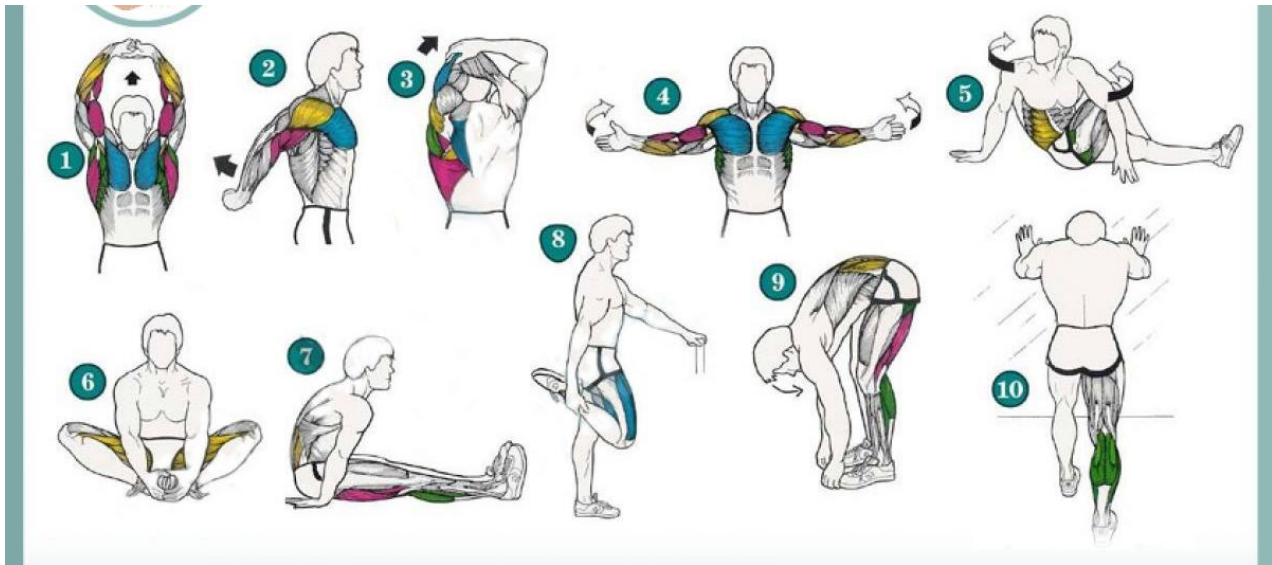


**IMPORTANTE**

**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

	Frecuencia Cardíaca	Baja – Media – Alta (intensidad)
Frecuencia cardíaca inicial		
Frecuencia cardíaca de trabajo		

Completa la siguiente tabla con el número de repeticiones que lograste realizar.

Ejercicio	Numero de repeticiones 1	Numero de repeticiones 2
Burpee		
Crunch		



Colegio  
Aurora  
De Chile

**Si ya llegaste hasta aquí, FELICIDADES buen trabajo, nos vemos la próxima semana  
Cúidate mucho, un abrazo.**

Cualquier consulta realizarla al correo: [gastonm.a.c.g@gmail.com](mailto:gastonm.a.c.g@gmail.com)