



PLAN DE TRABAJO

CURSO: 5°A

Profesor/a: Mauricio Valdebenito Saavedra

Asignatura: Educación Física

Semana del lunes 08 al viernes 12 de marzo

Semana del lunes 15 al viernes 19 de marzo

Semana del lunes 22 al viernes 26 de marzo

Semana del lunes 29 de marzo al viernes 02 de abril

Condición física

OBJETIVO:

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, estableciendo metas de superación personal.

OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

El plan de trabajo se dividirá en 4 semanas:

Semana 1: En la clase se dará a conocer cómo será la modalidad de trabajo, las instrucciones de la asignatura, reforzamiento de los contenidos de año anterior y explicación de la evaluación diagnóstica.

Semana 2: Evaluación diagnóstica.

Semana 3: Ejercicios de resistencia cardiovascular.

Semana 4: Ejercicios de resistencia cardiovascular y fuerza.

OBSERVACIONES: Se estarán respondiendo dudas y consultas en el correo electrónico Mauricio.valdebenito@uldaaracena.cl

Lunes 8 de marzo al viernes 12 de marzo

Semana 1

- Instrucciones y reglamento de la clase.
- Hábitos de higiene.
- Recordatorio de las cualidades físicas.

Lunes 15 de marzo al viernes 19 de marzo

SEMANA 2

Evaluación diagnóstica

Actividad: Realizar movimiento articular de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, falanges y cuello.

Luego para elevar la temperatura corporal, realizas un trote suave de 5 minutos.

Es importante mantenerte hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Luego de finalizar la actividad física debes realizar hábitos de higiene personal.

Ejercicio 1: skipping

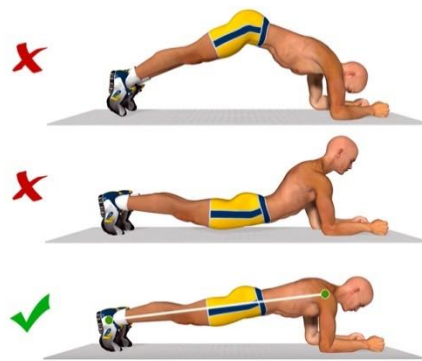
Deben elevar las rodillas a la altura de la cadera, y los brazos flexionados realizan el movimiento ascendente y descendente.

El desplazamiento tiene que ser en velocidad hacia adelante y atrás.



Ejercicio 2: plancha

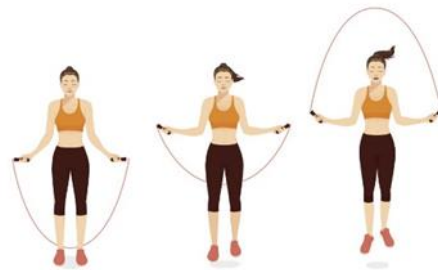
En posición boca abajo, apoyan los codos y la punta de los pies, la posición con la espalda recta como sale en la imagen con la flecha verde. Mirada hacia abajo



Ejercicios 3: saltar la cuerda

Saltar la cuerda con los pies juntos a un ritmo moderado. El movimiento que imprimimos a la cuerda para que esta se mueva se origina en nuestras muñecas, todo el movimiento fluye de ellas.

Aterrizas siempre sobre la punta de los pies: no aterrices en el suelo con el pie plano, ya que esto puede generar daños principalmente en las rodillas. Mantener una buena postura, no te encorves hacia adelante, escondiendo el pectoral y redondeando la zona dorsal. Para evitar esto, intenta mantener la espalda erguida



Ejercicios 4:

Reptar y Posición Plancha: Para realizar este ejercicio deberán separar los pies a la altura de los hombros, luego inclinarse hacia abajo (reptar) hasta lograr la posición plancha (apoyo de manos y pies como en la foto 2). Mantienes esta última posición unos segundos y luego retrocedes sin apoyar las rodillas en la colchoneta hasta lograr ponerte de pie



Lunes 22 de marzo al viernes 22 de marzo

SEMANA 3

Ejercicios de resistencia cardiovascular.

Actividad: Realizar movimiento articular de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, falanges y cuello.

Luego para elevar la temperatura corporal, realizas un trote suave de 5 minutos.

Es importante mantenerte hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Luego de finalizar la actividad física debes realizar hábitos de higiene personal.

Ejercicio 1: Ejercicio 2, Desplazamientos

Laterales: El estudiante deberá pararse con los pies al ancho de la cadera, luego desplazarse de manera lateral en dirección de izquierda a derecha o viceversa. Al llegar a un extremo realizará una flexión de rodilla en donde tocaran con una mano el suelo, de esta manera se trabajará la resistencia cardiovascular.



Ejercicio 2: Ejercicio 2, Trote Suave: En este ejercicio deberán desplazarse con trote suave de un extremo a otro, manteniendo el ritmo e intensidad de trabajo. Ayudando a mantener y mejorar el sistema cardiovascular.



shutterstock.com • 655690924

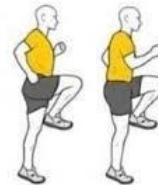
Ejercicio 3:

skipping lateral o hacia adelante

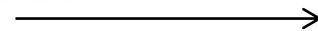
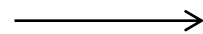
Deben elevar las rodillas a la altura de la cadera, y los brazos flexionados realizan el movimiento ascendente y descendente.

El desplazamiento tiene que ser en velocidad hacia adelante y atrás

Elevación de rodillas o skipping



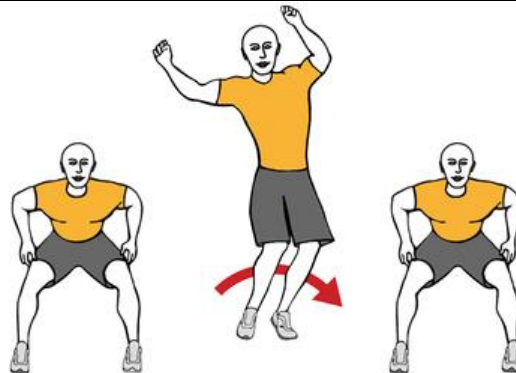
30 segundos rodillas arriba



Ejercicio 4:

Salto lateral

Separa las piernas a la altura de los hombros flexiona las piernas levemente. Luego te impulsas hacia arriba con desplazamiento de forma lateral, al final caes



Lunes 29 de marzo al viernes 2 de abril**SEMANA 4****Ejercicios de fuerza**

Actividad: Realizar movimiento articular de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, falanges y cuello.

Luego para elevar la temperatura corporal, realizas un trote suave de 5 minutos.

Es importante mantenerte hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Luego de finalizar la actividad física debes realizar hábitos de higiene personal.

Ejercicio 1:

Trabajo tren inferior: Para realizar este ejercicio deberán apoyar sus manos en una silla o banca, de modo que queden estirados los brazos. Estos servirán para sujetarnos, no actuarán en el ejercicio, pues serán las piernas las que lo van a hacer. En esta postura trataremos de mantener la cabeza al frente, la espalda recta y a la vez elevar las rodillas al pecho de manera alternada.

**Ejercicio 2**

Ejercicio desplazamiento hacia adelante usando las manos de apoyo se desplaza hacia adelante con los brazos extendido, los glúteos elevados y las piernas extendida, luego de descender los brazos se flexionan y quedan en posición plancha el tronco y el glúteo alineados a la misma altura

**Ejercicio 3**

Sentadillas: Sentados en una silla con los pies separados a la altura de los hombros deberán realiza una flexión y extensión de rodilla (poniéndose de pie) para luego sentarse manteniendo el torso apretado, y la espalda recta, bajando hasta tocar con el glúteo la silla. Una vez llegado a dicho punto, subirá nuevamente a la posición inicial.

