



## PLAN DE TRABAJO (REMOTO) PARA LA CONTINGENCIA NACIONAL (“CORONAVIRUS”)

PROFESOR (A): Cristian Donaire Cortes	
ASIGNATURA: Educación física	
CURSO : 6° Básico	
N° HORAS SEMANALES: 2 horas	
FECHA : Semana del 04 de mayo al 15 de mayo	
Unidad 1: Habilidades motrices básicas.	
OA INVOLUCRADOS (en número y palabras):	
OA 8.- Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	
OA 9.- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.	
RECURSOS PEDAGÓGICOS UTILIZADOS: Guía entregada por profesor.	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizan y proponen medidas de protección frente a las condiciones climáticas al realizar actividades físicas al aire libre.</li><li>• Identifican qué diferencias muestra una persona que se ejercita habitualmente respecto de otra que no lo hace, cuando realizan actividad física; por ejemplo: menor frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>. - Calentamiento (ficha numero 1).</li><li>. - Circuito en casa.</li><li>. - Tabla de control (anotar los resultados en la tabla).</li><li>. - Vuelta a la calma (Ficha numero 3).</li></ul>

## Ficha numero 1

### Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.

» Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.



**1 Gemelos.**  
Atrasa una pierna y adelanta la cadera.



**2 Sóleos.**  
Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.



**3 Isquiotibiales.**  
Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.



**4 Peroneo lateral.**  
Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.



**5 Cuádriceps.** No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.



**6 Isquiotibiales.** Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.



**7 Aductores e isquiotibiales.** Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.



**8 Aductores.** Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



**9 Extensores de la cabeza.** Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarte.



**10 Espalda.** Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.



**11 Glúteo medio.** Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.



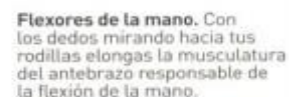
**12 Tibial anterior.** Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.



**13 Psoas iliaco.** Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.



**14 Ingles.** Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.



**15 Flexores de la mano.** Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.



**16 Pectorales.** Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.



**17 Hombros.** Estira los brazos arriba, con las manos entrelazadas.



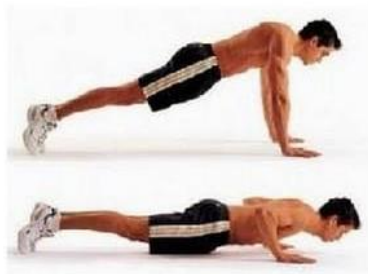
**18 Tríceps.** Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.



# ¡CIRCUITO EN CASA!



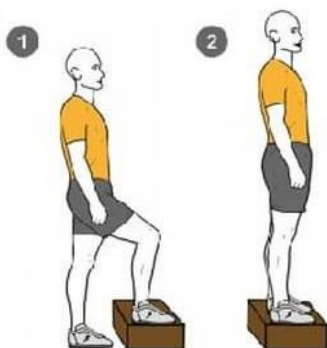
**SENTADILLAS**  
15 a 20 reps



**FLEXIONES**  
15 a 20 reps



**ZANCADAS**  
15 reps x pierna



**SUBIR ESCALON**  
20 reps x pierna



**JUMPING JACKS**  
1 min

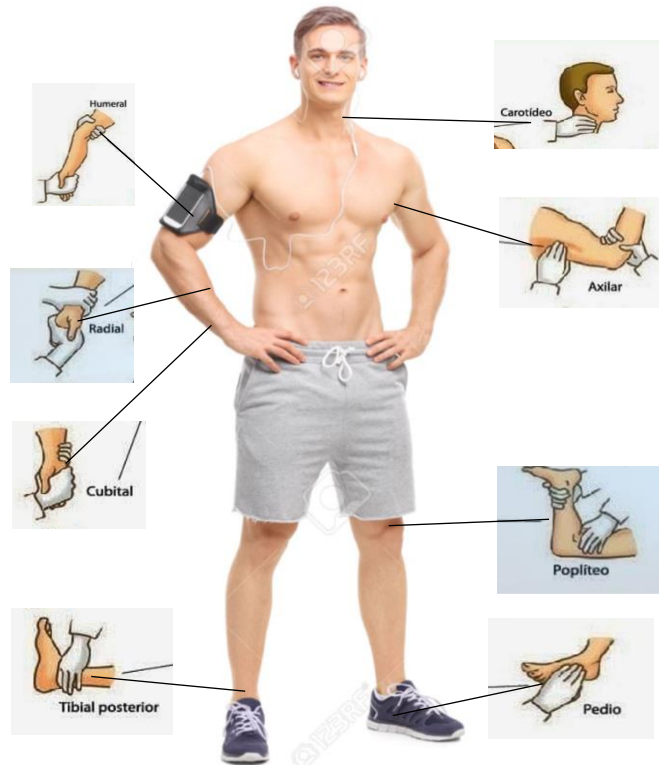


**PLANCHA**  
1 min

Tabla:

Ejercicios	Cantidad	Tiempo	Pulso
Sentadillas			
Flexiones			
Zancadas			
Subir escalón			
Jumping jacks			
Plancha			

**Recordar: zonas de medición de pulsos.**



## Ficha numero 3

### 1) Respiración abdominal o diafragmática:



a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

### 2) Respiración costal:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

### 3) Respiración acompañada por el movimiento de los brazos:



a. Inspirar separando los brazos en cruz hasta unir las manos por encima de la cabeza.



b. Soplar bajando los brazos rectos por delante de la cara hasta el suelo.

### 1) Respiración abdominal o diafragmática:



a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.



b. Soplar lentamente por la boca intentando alargar este tiempo.

### 2) Respiración costal:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger el aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca procurando alargar este tiempo.