



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

PROFESOR (A): Cristian Donaire Cortes	
ASIGNATURA: Educación Física	
CURSO : 7mo básico	
N° HORAS SEMANALES: 2 horas	
FECHA : Semana del 30 de Marzo al 03 de Abril	
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: Guías entregadas por el profesor. :	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none">• Utilizan y proponen medidas de protección frente a las condiciones climáticas al realizar actividades físicas al aire libre.• 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 cardiaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc.	<ul style="list-style-type: none">. - Calentamiento (ver ficha 1 y realizar esos ejercicios de estiramiento y flexibilidad). - Ver y resolver ficha 2: Tomar pulso basal(antes del ejercicio) pulso en ejercicio (después del ejercicio) suyo y de al menos 2 integrantes de su familia. Anota los resultados en una hoja de oficio o carta.. - Vuelta a la calma (ver ficha 3 y realizar esos ejercicios)

Ficha numero 1

Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



- 1 Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



- 2 Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



- 3 Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



- 4 Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



- 5 Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



- 6 De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



- 7 Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.

*Estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y no excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.



Ficha Numero 2

Formula de medición de pulso

Contar la cantidad de pulso en 15 segundos, resultado multiplicarlo por 4

____ x 4 = ____

Pulso Basal: este pulso se mide antes de comenzar el ejercicio, Idealmente a primera hora de la mañana.

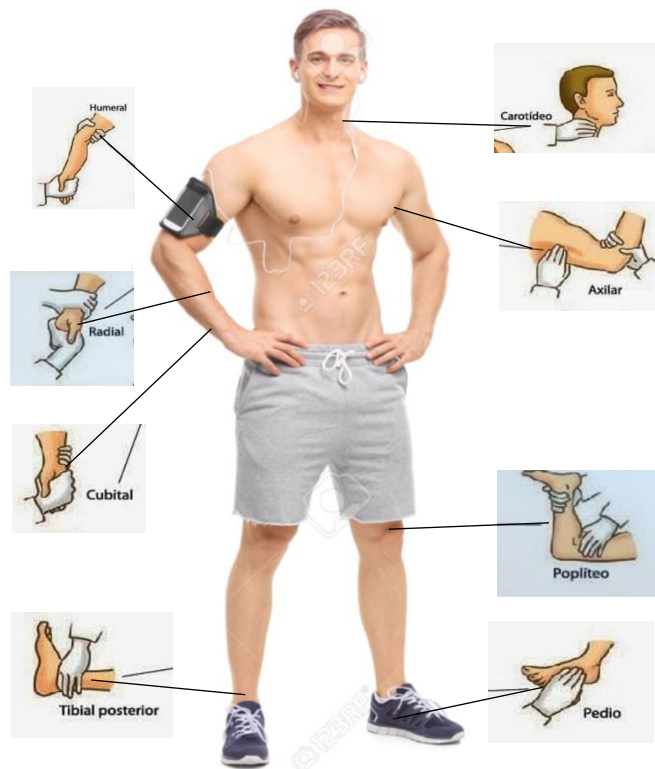
Pulso en ejercicio: este pulso se mide después de finalizar cualquier tipo de ejercicio.

Ejemplo:

Si en 15 según conté 20 pulsaciones, el resultado deberá se multiplicado por 4, dando como resultado final la cantidad de pulso en minuto de la persona

20x4=80 el resultado final de esta persona seria de 80 pm (pulsaciones por minuto)

Zonas de medición de pulsos



Ejercicios

1.- Mide el pulso basal (en cualquier zona de medición descritas anteriormente) de 2 o más integrantes de tu familia, anótalos en la tabla descrita abajo y compara.

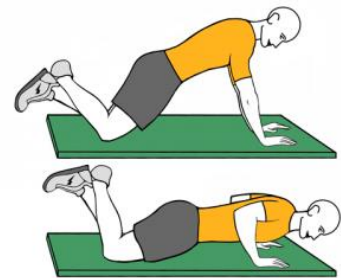
Tabla pulso basal

Nombre	edad	Pulso basal

2.-Realiza la siguiente rutina, una vez terminada la rutina deberás medir y tomar el pulso en ejercicio de 3 integrantes de tu familia, anótalos en la tabla descrita abajo y compara.

Rutina:

5 series de 15 flexiones de brazos con rodilla al suelo



5 series de 30 seg de plancha



5 series de 10 sentadillas



Pulso en Ejercicio

Nombre	edad	Pulso basal

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.