Liceo Particular Mixto San Felipe

Unidad Técnico Pedagógica

Enseñanza Básica

**GUÍA DE TRABAJO N° 3**

**Semana del 06 al 10 de abril**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5° BÁSICO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | **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.** |
| **Instrucciones** | Ejecutar el test de abdominales cortos.Responder preguntas asociadas al ejercicio y grupo muscular trabajado. |
| **Descripción del Aprendizaje** | El estudiante ejecutará un ejercicio de fuerza, reconociendo y asociando dicho ejercicio a funciones del grupo muscular trabajado.Respondiendo las preguntas identificara grupo musculares a trabajar |
| **Ponderación de la Guía** | 15% (guía N°3) |
| **Correo del docente para consultas** | fkrauss@liceomixto.cl |

1. **Protocolo para el test de abdominales cortos *(Ver video adjunto para seguir instrucciones)***

• El estudiante debe recostarse sobre una colchoneta, si no tuviera, sobre una frazada doblada donde quepa completamente su espalda (nunca hacerlo directamente sobre una superficie dura), con las rodillas flexionadas en 90º; sus piernas deberán estar levemente separadas y sus brazos extendidos a los lados. Los dedos medios de las manos estarán en contacto con la cinta adhesiva que indica la marca de inicio. A 10 centímetros de esta debe haber otra marca, la cual debe ser alcanzada con las manos una vez que el tronco se flexione ***(ver imagen o ver video adjunto).***

 • Se selecciona el *estímulo auditivo* correspondiente (metrónomo con 50 conteos por minuto, las que indicarán cuándo realizar la flexión y cuándo realizar el retorno). ***(Descargar archivo de audio adjunto)***

 • A la señal de inicio, el estudiante debe realizar la inclinación de tronco hacia arriba, deslizando las manos sobre las marcas establecidas en la colchoneta. Se completa el ciclo cuando vuelve a la posición de inicio. En el retorno, la cabeza y los omóplatos deben tocar la colchoneta.

• El estudiante realizará abdominales cortos hasta que no pueda completar un abdominal al ritmo del estímulo sonoro. Se registra el número de abdominales que el estudiante alcanzó a realizar en 1 minuto.



**Observaciones para una correcta aplicación:**

 • *No se debe permitir que el estudiante rebote contra la colchoneta.*

*• No se debe permitir ninguna elevación de talones y pies.*

*• No se debe permitir que otro compañero sujete los pies al realizar los abdominales.*

## ¿Cuáles son los músculos abdominales y qué función tienen?

## C:\Users\Fernando Krauss\Desktop\flexiones de brazo.jpg*Actividad para semana de 13 a 17 de abril*: A continuación las imágenes muestran dos ejercicios de fuerza, nombrar cuales son.

**Mantener la vista al frente.**

**Siempre manteniendo espalda recta.**

**Llevar glúteos hacia atrás, manteniendo**

**el abdomen contraído.**

**Evitar juntar las rodillas.**

**No despegar los talones del piso**

**Mantener vista en el piso**

**Los brazos ligeramente**

**separados del cuerpo**

**Piernas juntas**

**Rodillas apoyadas sobre la colchoneta**

**Mantener la**

**espalda recta**

**Y piernas**

 **separadas**

**aprox. 30 cm**

**Se mantiene la espalda recta**

**Flexionar los codos, bajando siempre mirando el piso**

**Al bajar el pecho debe llegar muy cerca del piso**

1. **Con los 3 ejercicios vistos deberás ejecutar una rutina de al menos 30 repeticiones, pudiendo hacer 2 pausas.**

**Ejecutar esta rutina mínimo 2 veces por semana. *\*(Guiarse por videos adjuntos)***