



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 9: 25 al 29 de mayo) **CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOS**

Nombre:

Curso: 4° Básicos

Objetivo: Lograr mejorar resistencia muscular mediante circuitos físicos y registrar signos vitales antes y después del ejercicio.

Instrucciones: Revisa a continuación los circuitos que te presento y luego puedes elegir uno de ellos para realizar en tu casa o bien realizar ambos, pero diferentes días. Registrar lo que se te solicita luego de realizar los ejercicios.

Luego deberás responder en una pequeña pauta y debes enviarme la foto a mi correo plazo **martes 02 de junio**, si estás atrasada(o) y no me has enviado la guía 7 y/o 8 puedes ponerte al día, durante esta semana.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

I.- Realiza el siguiente circuito que te entrego a continuación

1) Antes de realizar el circuito registra lo siguiente en tu cuaderno:

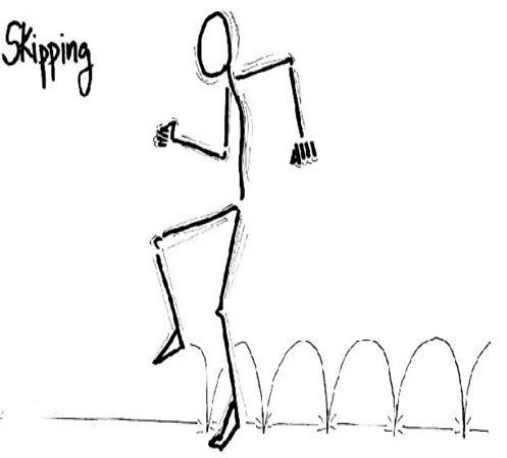
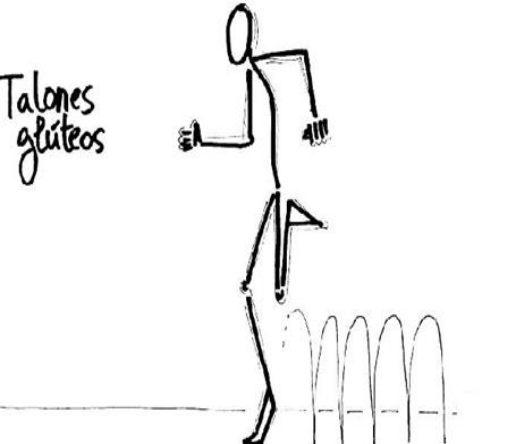
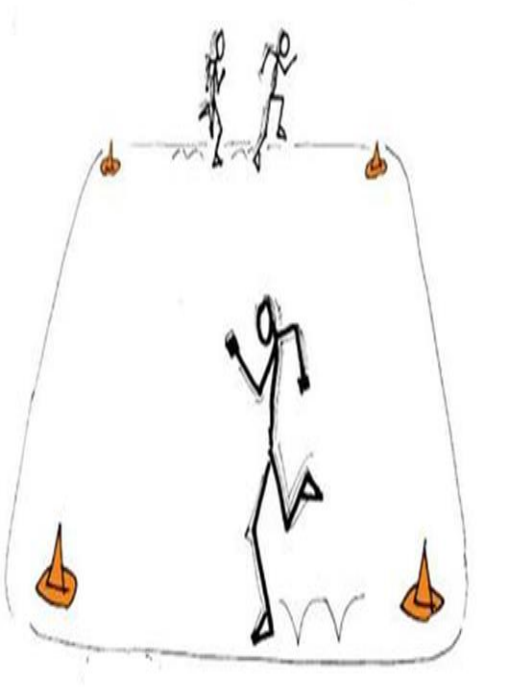

- Trata de ubicar tu pulso y cuenta también tu frecuencia respiratoria, ojalá recostado en un lugar tranquilo antes de iniciar el circuito, si no puedes pídele ayuda a alguien que te ayude a encontrar las pulsaciones.

2) Necesitarás los siguientes materiales:

- 4 objetos para demarcar un cuadrado (ejemplo cojines, peluches, botellas)
- Huincha de papel, cinta de embalaje, tiza, etc. (algo para marcar en el suelo y se pueda borrar)

3) Realizarás todo el circuito con la cantidad indicada descansas 5 minutos y lo realizas nuevamente.

CIRCUITO

Ejercicio	Explicación	Repeticiones
<p>Skipping</p> 	<p>Realizar skipping Primero en el lugar Segundo avanzando y retrocediendo un metro adelante y uno hacia atrás</p>	<p>Cada variante durante 1 minuto</p>
<p>Talones glúteos</p> 	<p>Talones al glúteo Primero realizar en el lugar taloneo Segundo avanzar y retroceder un metro adelante y hacia atrás.</p>	<p>Durante un minuto</p>
	<p>Ubica 4 cosas (cojines, peluches, botellas, zapatos, etc.) y realiza un cuadrado de unos 3 metros de cada uno (igual puedes modificar de acuerdo con el espacio que tengas puede ser más o menos). Este ejercicio tiene 3 variantes primero correr de objeto a objeto normal, segunda variante correr hacia atrás, y tercera desplazarse de lado.</p>	<p>Cada variante realizarla por 1 minuto.</p>
<p>Carrera lateral entre líneas</p> 	<p>Fijar con huincha de papel o tiza algo que marque en el suelo dos líneas con una distancia de 2 metros hacia al lado. Se desplaza hacia al lado tocando las líneas de un lado al otro en el lugar. Luego lo mismo, pero avanzando y retrocediendo,</p>	<p>2 minutos cada variante</p>

durante el tiempo indicado

4) Terminado recién el circuito (dos veces) toma nuevamente tu frecuencia respiratoria y pulso.

II.- Realiza los siguientes ejercicios de flexibilidad luego de terminar de tomarte el pulso y frecuencia respiratoria.

FLEXIBILIDAD

1
TORSIÓN DE ESPALDA.
SENTADO EN EL SUELO, PIERNA DERECHA ESTIRADA, DOBLA LA IZQUIERDA Y PÁSALA POR ENCIMA DE LA DERECHA. COLOCA EL BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DE LA RODILLA FLEXIONADA Y PRESIONA CON EL CODO PARA HACER UNA TORSIÓN DE ESPALDA. SIENTE EL ESTIRAMIENTO. REPITE AL OTRO LADO.

2
ISQUIOTIBIALES.
SENTADO, ESTIRA LA PIERNA DERECHA Y FLEXIONA LA IZQUIERDA LLEVANDO EL PIE HACIA LA INGLE. MANTÉN EL EQUILIBRIO. INCLINA EL CUERPO HACIA DELANTE PARA INTENTAR TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES. CAMBIA DE PIERNA.

3
MUSLOS Y CADERA.
TUMBADO BOCA ABAJO. FLEXIONA UNA PIERNA Y COGE EL PIE CON LA MANO DEL MISMO LADO. TIRA DE ELLA TODO LO QUE PUEDES SIN QUE EL MUSLO SE DESPEGUE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.

4
MÁS DIFÍCIL TODAVÍA.
COGE EL PIE POR DETRÁS Y TIRA DE ÉL HASTA QUE LLEGUE A LA CABEZA. NO BLOQUEES LA RODILLA DE LA OTRA PIERNA PARA NO QUEDAR EN HIPEREXTENSIÓN Y DEJA EL BRAZO LIBRE ESTIRADO HACIA DELANTE PARA MANTENER EL EQUILIBRIO.

5
LUMBARES.
ESTIRA UNA PIERNA Y ENCOGE LA OTRA COGIÉNDOTE DE LA RODILLA Y TIRANDO DE ELLA HACIA EL PECHO. LA PIERNA ESTIRADA NO DEBE LEVANTARSE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.

6
ABDUCTORES.
SENTADO EN EL SUELO, ABRE LAS PIERNAS ESTIRADAS LO MÁXIMO QUE PUEDES E INCLINA EL TORSO HACIA DELANTE. SIN DOBLAR LAS RODILLAS, ESTIRA LOS BRAZOS E INTENTA BAJAR UN POCO MÁS.

7
ZANCADA EN SOFÁ.
UNA PIERNA SE ADELANTA, COMO EN LAS ZANCADAS NORMALES. CON LA RODILLA EN 90 GRADOS Y LA OTRA ESTIRADA HACIA ATRÁS, PERO APOYADA EN UN SOFÁ O EN UNA SILLA. ES DIFÍCIL MANTENER LA POSICIÓN. AGUANTA Y CAMBIA DE LADO.

8
EL PUENTE.
ES UNA POSTURA DE YOGA QUE ESTIRA COLUMNA, PECHO, CUELLO Y HOMBROS. BOCA ARRIBA EN EL SUELO CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS, LEVANTA LA PELVIS Y EL TORSO HASTA LOS HOMBROS. ESTIRA LOS HOMBROS HACIA ABAJO PARA QUE QUEDEN BIEN APOYADOS EN EL SUELO. MIRADA AL TECHO Y BRAZOS ESTIRADOS Y APOYADOS EN EL SUELO.

Pauta de autoevaluación

Criterio	Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1) Pude encontrar mi pulso y anotarlo			
2) Pude contar mi frecuencia respiratoria y anotarlo			
3) Note una variación importante en mi pulso y respiración antes y después del ejercicio			
4) Realice el circuito presentado en la guía			
5) Me esforcé por realizar los ejercicios lo mejor posible			
6) Realice los ejercicios de flexibilidad			
7) Me ejercito al menos una vez por semana			

No olvides que si tienes dudas escribenos a nuestros emails:
argen.montecinos.csj@gmail.com, yoscelyngoncsj@gmail.com
Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educaciónfísica_csj](#)

Recuerda que este mes celebramos la conmemoración de los 125 años de Madre María Luisa Villalón.

“AMEN A LOS POBRES, HAGAN SACRIFICIOS POR ELLOS; QUE EL SACRIFICIO ESPIRITUAL VALE TANTO O MAS QUE EL MATERIAL; UN PEDAZO DE PAN QUE SE DA CON LA MANO ES MUY MERITORIO, PERO MAS LO QUE SE DA CON LA ORACION”

Cúidense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

