Plan de trabajo

***6° Básico Educación Física***

|  |  |
| --- | --- |
| **Martes 28 de abril** | **Martes 05 de mayo** |
| Realizar guía sobre el calentamiento antes de realizar actividad física. | Desarrollar guía ”Mi cuerpo se mueve” |

***ACTIVIDAD para la casa***

***EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6º BÁSICO***

|  |
| --- |
| ***Unidad 1***: ***APLICAR LAS HABILIDADES MOTRICES A ACTIVIDADES DEPORTIVAS.*** |
| **Objetivo:** Realizar y valorar el calentamiento para preparar el cuerpo para la actividad física desde el hogar. |

|  |
| --- |
| EL Calentamiento  |

El calentamiento sirve para preparar al organismo si vamos a realizar una actividad física intensa y prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más. Para saber si has calentado correctamente, tómate las pulsaciones al final del calentamiento y comprueba que tu corazón late entre 130 y 140 pulsaciones por minuto.

A continuación podrás ver multitud de ejercicios que puedes utilizar para confeccionar un buen calentamiento.



1.- Ejercicios generales

2.- Carrera suave.



3.- Ejercicios intensos

4.- Estiramientos



1.- Dibuja y colorea los ejercicios que conozcas para realizar un calentamiento.

2.- Elabora un calentamiento teniendo en cuenta lo siguiente.

* Que dure 10 minutos aproximadamente.
* Que incluya ejercicios de los 4 tipos que has visto.

|  |
| --- |
| Mi Cuerpo se Mueve  |

Observa los dibujos. Presta atención a las posibilidades de movimiento de las diferentes

Relaciona los dibujos con la acción correspondiente.

Articulaciones.

La unión de dos o más huesos del esqueleto humano forma las articulaciones.

Los huesos van a actuar como palancas, teniendo su punto de giro en la articulación.

Según las combinaciones que hacemos con las palancas (huesos), damos lugar a la flexión, la extensión, la extensión, la separación, la aproximación y la rotación.

Haz un movimiento y discrimina si es Flexión, Separación, Rotación. Completa el cuadro de actividades para preparar una sesión de ejercicios elaborada por ti. (utiliza de referencia las imágenes anteriores)

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES | TIEMPO |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| TIEMPO TOTAL |  |

|  |
| --- |
| A jugar  |

**Juego “Pases múltiples”:**

Indicaciones: Los jugadores se separan unos metros y se colocan de pie con 3 globos. Se trata de golpearlo para hacerlo llegar al compañero y que éste haga lo mismo. No se pueden dar dos golpes consecutivos al mismo globo. ¿Cuántos pases conseguirán intercambiarse sin fallar? (manipular el globo con un matamoscas).

