****

**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**GUIA EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 5° BASICOS SEMANA 20 Y 21 (DESDE 10 al 21 de AGOSTO)**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha: |
| OA 1 Demostrar la aplicación de las **habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas**; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros). |
| **CONTENIDO: Habilidades motrices básicas conceptos**  **Tren superior**  **Los músculos del abdomen**  **Rutina ejercicios abdominal** |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES:**  Lee atentamente el texto para su mejor compresión y desarrollar de mejor manera la siguiente guía.  **EL TREN SUPERIOR:**  Músculos principales del tren superior: pecho y hombros  Los músculos pectorales y abdominales son los más importantes. Ayudan a tener una estructura corporal equilibrada. Los deltoides y trapecios influyen de forma relevante en el movimiento de hombros y brazos  Es el Miembro **superior**. o extremidad **superior**, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte **superior** del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano; se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar.  MUSCULATURA DEL TREN SUPERIOR.  **CONOCER LOS MUSCULOS Abdominales**. Del latín **abdomen**, el **abdomen** es un concepto que se refiere al vientre. En los mamíferos, es la cavidad del cuerpo que queda limitada por el diafragma o el conjunto de vísceras de dicha región.    **VIDEO DE APOYO:**    **¡¡TE INVITO!! A PRACTICAR ESTOS EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS INSTRUCCIONES**  **estiramiento-padel-cuerpo-al-lado**  **Estiramiento de dorsales y tríceps**  Otro ejercicio de estiramiento adecuado es, manteniéndose de pie y con las piernas separadas, inclinar el cuerpo hacia un lado y hacia el otro, tomando el codo con la mano. sto se hace durante diez segundos para cada lado.  **estiramientos-padel-manos**  **Estiramiento de antebrazos y dorsales**  Las manos son muy importantes en el manejo de este deporte. Así que, o sentados o de pie, se unen y estiran hacia arriba los brazos, como si intentara tocar el techo. Este ejercicio se realizaría durante veinte segundos.  estiramiento-padel-hombros  **Estiramiento de Deltoides**  Le sigue levantar los hombros, pegados al cuerpo durante cinco segundos, dos veces.  estiramiento-padel-munecas  **Estiramiento de muñecas**  Igual que las manos, las muñecas son fundamentales para la práctica del pádel, de modo que para calentarlas se entrelazan las manos y se giran en ambos sentidos quince veces en cada uno.  estiramiento-padel-brazos  **Estiramiento de bíceps**  El siguiente paso son los bíceps, y para ello, con el brazo extendido hacia atrás y el cuerpo ligeramente girado, sujetado de una columna se gira el cuerpo para estirar, durante quince segundos para cada brazo.  **estiramiento-padel-rodillas-brazosEstiramiento de rodillas para el brazo**  Este ejercicio para la parte superior del cuerpo puede parecer complicado, pero no lo es. De rodillas, apoyando un antebrazo en el suelo, se estira el otro brazo al tiempo que se apoya la mano en el suelo. Este ejercicio es sí ya queremos rizar el rizo y estirar hasta el último músculo del cuerpo, posiblemente por la posición, en mitad de club puede darte vergüenza, así que lo dejamos a tu elección.  Con estos ejercicios habrás trabajado y estirado todos los músculos del tren superior necesarios para jugar a pádel, gracias a ellos[**entraremos a tope a la pista**](https://www.zonadepadel.es/blog/2014/05/4-consejos-para-entrar-enchufados-un-partido-de-padel/)**y protegidos para no sufrir ningún tipo de lesión.**    Realiza este estiramiento cada vez que te sientas **DOLOR DE ESPALDA**  [**https://www.youtube.com/watch?v=ph14LhX0mGU**](https://www.youtube.com/watch?v=ph14LhX0mGU)  **estiramientos que pueden reemplazar una sesión de masajes**  **ACTIVIDAD 1:**  Encierra en un **circulo** el tren superior de estas personas que se encuentran en esta imagen.    Tabla de ejercicios para fortalecer los glúteos en el gimnasio  **LA GIMNASIA LOCALIZADA:**  la gimnasia localizada se caracteriza por una rutina de entrenamiento en la cual aplican ejercicios específicos según la zona del cuerpo que se desea ejercitar.      **APLIQUEMOS LO APRENDIDO**:    **ACTIVIDAD 2:**  **NOMBRA TRES MUSCULOS DEL ABDOMEN TREN SUPERIOR**  **1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**    **3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |