



## COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

### GUÍA DE APRENDIZAJE “ED. Física y Salud”

|   |  |   |                                   |
|---|--|---|-----------------------------------|
| NOMBRE:   |  | FECHA: Semana 7<br>11 al 15 de mayo 2020. | CURSO: 5° a 8° Año<br>Básico.     |
| OA3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.  | Unidad 1                                     | Habilidades a desarrollar:                | Reconocer, identificar, ejecutar. |
|   | Capacidades Físicas                          |   |                                   |
| Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diferentes ejercicios en casa.</li></ul>   |  |   |                                   |
| Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Observan, y ejecutan su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.</li><li>Reconocen e identifican los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de resistencia a nivel cardiovascular.</li></ul>  |  |   |                                   |
| Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Observar video de la 4° rutina de entrenamiento de 5° a 8° básico.</li><li>Leer en conjunto a un familiar la guía que habla sobre “los efectos de entrenar en casa”</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>Cómo resolver la guía:<br/>Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor.<br/>Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li><li>Tienes hasta el viernes 15 de mayo para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.</li></ul> |  |   |                                   |
| Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DaTOY1ciDVE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=DaTOY1ciDVE&amp;feature=youtu.be</a></li></ul>   |  |   |                                   |
| Docente: Carlos Pérez Luengo  | Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl | Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas  |                                   |

## Los efectos de entrenar en casa.

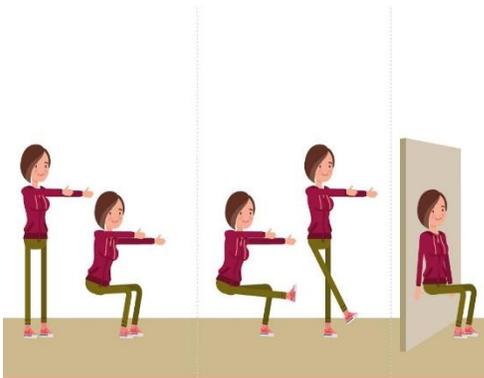
El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.



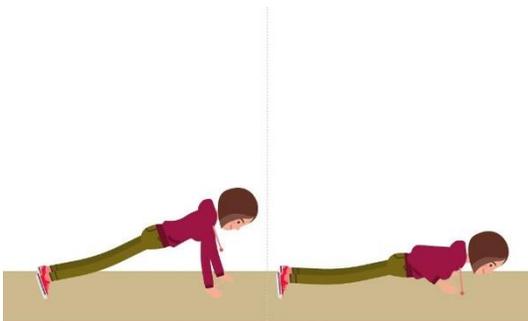
La situación actual no puede ser una excusa para volvernos sedentarios . Al contrario, deberíamos al menos treinta minutos al día ejercitarnos, pudiendo ser siempre a la misma hora o parecida, y manteniendo incluso la rutina que cada uno tenía hasta ahora.

Menos ahora que tenemos que estar más fuertes que nunca, inmunológicamente hablando, para poder hacer frente a esta adversidad que ha paralizado medio mundo. “Cuanto más activos y más sanos estemos, mejor”.

Ejercitarse en casa es igual de efectivo que ir al gimnasio. Existen muchos estudios que confirman y comprueban la importancia de realizar ejercicio para, más allá de conseguir una buena figura, tener una vida saludable.



Sentadilla isométrica (espalda contra la pared).



Plancha y lagartijas.

Recuerda terminar tu rutina siempre con un estiramiento.

## Tarea de la semana 7: "Resistencia-Flexibilidad"

Actividades: Deben resolver las siguientes actividades. Puedes ayudarte con lectura de algún familiar.

1. Observa la imagen y anota en tu cuaderno u hoja de word lo siguiente:

- Clasificación del ejercicio (si corresponde a sección movilidad articular, sección ejercicios o sección elongación)
- Describe el ejercicio (ayúdate con el video de la rutina)



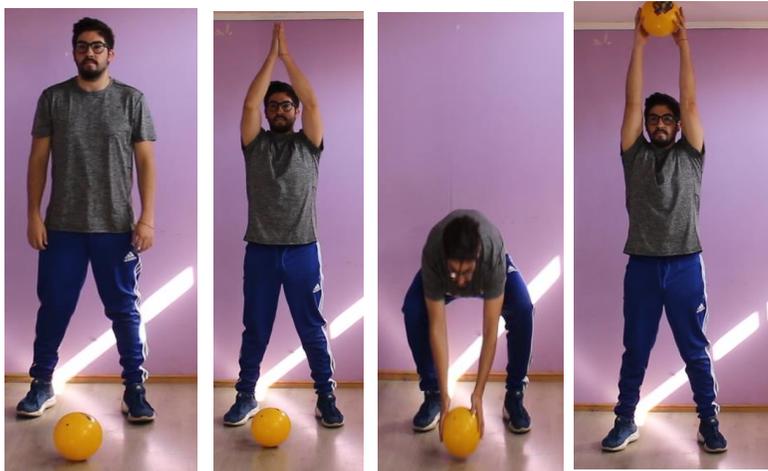
Sección:

Descripción:



Sección:

Descripción:



Sección:

Descripción:

2. De acuerdo al video, une con una línea la FILA A (nombre del ejercicio) con la FILA B (fotografía del ejercicio) según corresponda:

FILA A

FILA B

MUÑEQUITO DE VIENE



MOVILIDAD ARTICULAR DE CUELLO



ACTIVACIÓN MUSCULAR



CIRCUNDUCCIÓN DE HOMBRO

