



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 10 01 al 05 de junio 2020.	CURSO: 5° a 8° Año 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">Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diferentes ejercicios en casa.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Observan, y ejecutan su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular.Reconocen e identifican los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de fuerza muscular.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Observar el video “6° Rutina de ejercicios” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Leer en conjunto a un familiar la guía que habla sobre “Los músculos de nuestro cuerpo”Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. 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.Tienes hasta el viernes 05 de junio para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=GEvGp5A1tsg&feature=youtu.be (rutina de ejercicios semana 10)https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QJanvD0 (video sobre músculos)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 10 de 5° a 8° básico, a continuación, les presentaré un texto que podrán leer en conjunto a un familiar sobre “Los músculos de nuestro cuerpo”. Luego deberás responder y realizar la tarea de la guía. Recuerda realizar la 6° rutina de ejercicios de esta semana ya que se evaluará todo tu trabajo realizado al regresar a clases.

Los músculos de nuestro cuerpo.

El cuerpo humano, está compuesto de una gran cantidad de mecanismos que hacen posible que podamos realizar alguna actividad correctamente con nuestro entorno. Dentro de estos, los músculos son fundamentales para el ser humano, dado que su función principal es dotar de movilidad al cuerpo a través de estímulos eléctricos (emitidos por el sistema nervioso central).

No obstante, no todos los músculos se consideran dentro del sistema muscular. Aquellos que se contraen de forma automática como el corazón no se consideran habitualmente parte del sistema muscular. Aún así, este sistema muscular **suma en total el 40% del peso de un ser humano.**

Pero la musculatura, no tiene únicamente que ver con la movilidad. Permite protección al cuerpo contra impactos, para que no sean los órganos los que asuman el daño. Así mismo, cumple funciones estructurales sirviendo de conexión con cartílagos y articulaciones.

Nuestro cuerpo posee más de 600 músculos, donde existen variados que son muy importantes a la hora de realizar actividad física o situación de nuestro diario vivir.

En base a sus movimientos se pueden clasificar los músculos en:

- **Flexores:** Su función, como su nombre indica, es la de realizar flexión muscular
- **Extensores:** En vez de flexionar, se encargan de la extensión
- **Rotadores:** Provocan la supinación y pronación del músculo
- **Abductores:** Se encargan de la separación
- **Estabilizadores:** Sirven para mantener la tensión muscular, como lo son parte de los abdominales

¿Cómo podemos mantener el sistema muscular activo?

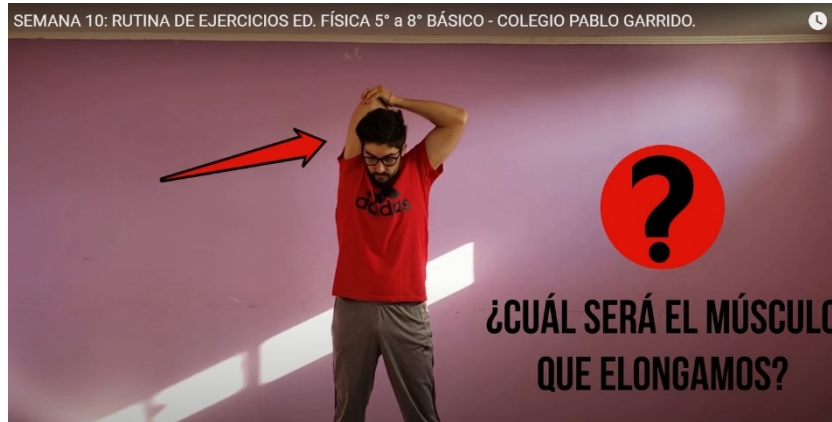
El ejercicio es importante para mantener activos a los músculos de nuestro cuerpo. Es importante que cuando entrenemos, lo hagamos con un cierto orden. Es decir, un exceso de entrenamiento puede provocar el efecto completamente adverso, ya que el tejido muscular puede deteriorarse a través de lesiones. Adicionalmente, hay otro tipo de factores que influyen en nuestro sistema muscular. **La alimentación y el descanso son algunos de ellos.** Nuestro cuerpo alimenta a nuestro músculo a base de los nutrientes que ingerimos. Entre ellos, los más importantes para el músculo son las **proteínas**.

En cuanto al descanso, el cuerpo se recupera del desgaste diario generado. La falta del mismo, provocará que nuestros niveles hormonales normales se desequilibren, haciendo que sea más sencillo que eliminemos masa muscular y que generemos grasa. Se recomienda, que como mínimo, **se duerman 7 horas de descanso de calidad.** Por descanso de calidad se entienden horas de sueño profundo.

Tarea de la semana 10: “Los músculos de nuestro cuerpo”

Actividades: Leer las instrucciones junto a un adulto o familiar y resolver las siguientes actividades.

1. Observa la imagen y responde: (Apóyate en la rutina de ejercicios de la semana 5)



RESPUESTA: _____



RESPUESTA: _____

2. Realiza un cuadro donde anotes y señales 2 ejercicios de las rutinas semana 6, 7 y 10 que más te gustaron realizar.

	Ejercicio 1	Ejercicio 2
Semana 6		
Semana 7		
Semana 10		