



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

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

NOMBRE:		FECHA: Semana 9 25 al 29 de mayo 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"><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 y la fuerza muscular.</li><li>Reconocen e identifican los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de fuerza muscular.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Observar el video “Ruleta de Ejercicios” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</li><li>Leer en conjunto a un familiar la guía que habla sobre “La Fuerza Muscular”</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>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.</li><li>Tienes hasta el lunes 25 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="http://www.colegio-pablogarrido.cl/">http://www.colegio-pablogarrido.cl/</a></li><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6nkOeXlWpkU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=6nkOeXlWpkU&amp;feature=youtu.be</a> (video explicativo Ruleta)</li></ul>			
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 8 de 5° a 8° básico, a continuación, les presentaré un texto sobre “La fuerza muscular” y en que consiste. Luego deberás observar el video “Ruleta de Ejercicios” para poder responder y realizar la tarea de la guía.

### La fuerza muscular.

La fuerza en Educación Física es entendida como una cualidad funcional del ser humano.

Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.



**FUERZA MUSCULAR:** Es posible definir la **fuerza muscular** como la capacidad que tiene un músculo de desarrollar tensión contra una carga en un único esfuerzo durante la contracción (cuando el músculo está realizando un ejercicio con peso del cuerpo o externo como una botella de agua).

Los distintos tipos de fuerza en educación física son: estática, dinámica, máxima, explosiva, resistencia, relativa y absoluta.

### **¿Cuáles son los ejercicios de fuerza y para qué sirven?**

Los ejercicios de fuerza son ejercicios que sirven para el **fortalecimiento de los músculos y también aumentan la resistencia**. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ausencia de actividad física es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, niveles de colesterol, entre muchas más.

¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios de fuerza?

**Los principales beneficios del entrenamiento de fuerza son:**

- Previene el envejecimiento. Efecto anti-envejecimiento.
- Previene la sarcopenia (pérdida de masa del músculo con el envejecimiento).
- Previene la osteoporosis. (pérdida de las propiedades esenciales de los huesos)
- Previene las fracturas óseas. (lesiones graves a los huesos)
- Previene catarras y enfermedades. (enfermedades respiratorias y resfríos)

### **5 EJERCICIOS BÁSICOS PARA TRABAJAR FUERZA SIN IR AL GIMANSIO:**

1. Sentadillas. Este ejercicio es uno de los que mejores resultados dan para ganar fuerza en el tren inferior y mejora la resistencia muscular, fuerza, tonificación y te ayuda a quemar varias calorías.
2. Posición plancha.
3. Lagartijas. (flexo-extensiones de brazos)
4. Burpees. (ejercicio combinado de brazos y piernas)
5. Abdominales.

## Tarea de la semana 8: "Ejercicios de Fuerza Muscular"

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

1. Abre la presentación de Power Point subida a la página oficial del colegio <http://www.colegio-pablogarrido.cl/> y juega a la divertida RULETA DE EJERCICIOS de esta semana con toda tu familia.

### Actividad:

- Realiza 10 vueltas a la ruleta apretando el botón de color rojo para activarla y para detenerla.
- Anota en tu cuaderno u hoja de Word los ejercicios que irás realizando.
- Anota en tu cuaderno u hoja de Word el puntaje obtenido en cada ejercicio.
- El perdedor del juego deberá realizar el ejercicio PLANCHA durante 60 segundos.

## RULETA ED. FÍSICA Y SALUD



Ejercicio	Puntaje
20 sentadillas	7pts
10 saltos tijera	5pts
dominar un globo 10 veces con un mano	5 pts
20 skipping alto	5pts
15 saltos pies juntos	10 pts
8 flexiones	8 pts
40 segundos de taloneo	10 pts
trotar en tu casa 60 segundos	8pts
reunir 6 objetos rojos	6pts
25 abdominales	5pts
20 sentadillas	7pts



**PROFESOR CARLOS PÉREZ**

### **EJERCICIO PARA EL PERDEDOR DEL JUEGO:**

