



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

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

NOMBRE:		FECHA: Semana 11 08 al 12 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"><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 “7° Rutina 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 “Tipos de abdominales”</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 viernes 12 de junio 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=FYi4gjXB268&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=FYi4gjXB268&amp;feature=youtu.be</a> (rutina de ejercicios semana 11)</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 11 de 5° a 8° básico, a continuación, les presentaré un texto que podrán leer en conjunto a un familiar sobre "Tipos de abdominales". Luego deberás responder y realizar la tarea de la guía. Recuerda realizar la 7° rutina de ejercicios de esta semana ya que se evaluará todo tu trabajo realizado al regresar a clases.

### Tipos de abdominales.

Los tan odiados pero a la vez amados "abdominales". Existen diversos tipos y formas de realizar abdominales.

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. En los seres humanos, el abdomen también permite dar nombre a la adiposidad, gordura o vientre prominente.

Los abdominales se dividen en tres grupos:

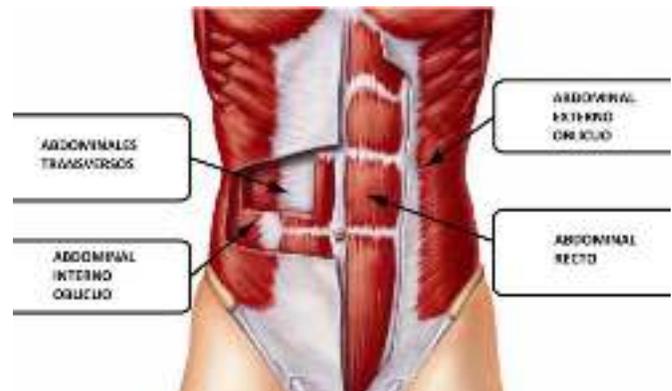
- los convencionales
- los hipopresivos
- los isométricos

Aunque a rasgos generales cumplen la misma función, reducir y tonificar el vientre, en concreto tienen una labor específica.

¿Cuáles son los tipos de abdominales?

Dentro de estos tres grupos encontramos:

- Oblicuo externo o mayor del abdomen. ...
- Oblicuo interno o menor del abdomen. ...
- Transverso del abdomen. ...
- Recto del abdomen. ...
- Piramidal. ...
- Cuadrado lumbar. ...
- Abdominales convencionales. ...
- Abdominales hipopresivos.



¿Cuántas abdominales al día hay que hacer?

Lo recomendable, en este sentido, es llegar a realizar de 2 a 3 series, dos veces por día, de 30-40 abdominales. Eso sí, el número de abdominales debe aumentarse de forma progresiva cada día y nunca sobrecargar el cuerpo con más series de las que puede asumir.

El principal músculo de nuestro Abdomen es el **RECTO ABDOMINAL**, es quien se encuentra ubicado en el centro de nuestro abdomen y actúa como fijador y estabilizador del tronco en un gran número de movimientos. Además, sostiene y protege los órganos internos.

## Tarea de la semana 11: "Tipos de abdominales"

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

1. Une los tipos de músculos de la fila A con las imágenes de elongación de esos músculos de la fila B, según corresponda:

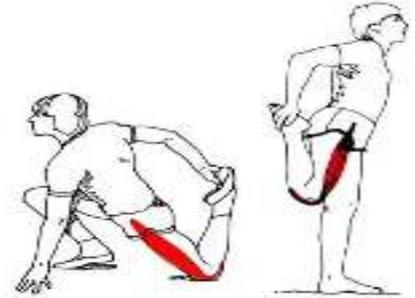
FILA A:

FILA B:

TRÍCEPS



DELTÓIDES



CUÁDRICES



RECTO ABDOMINAL



ADAM

2. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

 <b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Qué aprendimos hoy?
2. ¿Cuál es la función del músculo "recto abdominal"?
3. Nombra 2 ejercicios que hicimos en esta rutina.