



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 17 27 al 31 de julio 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA1: Demostrar la aplicación y ejecución de capacidades físicas en una variedad de ejercicios y actividades deportivas.	Unidad	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 combinación de capacidades físicas y resistencia cardiovascular.Reconocen e identifican los efectos que han percibido luego de realizar la rutina de ejercicios.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Observar el video “11° Rutina de ejercicios” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.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 31 de julio 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=pH2ppqzxNm4&feature=youtu.be (rutina de ejercicios semana 17)			
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 17 de 5° a 8° básico. Esta semana deben observar la nueva rutina de ejercicios preparada para todos ustedes y en la cual seguiremos trabajando las capacidades físicas, pero desde ahora las utilizaremos combinadas. Además, se agregarán desafíos semanales. Luego deberán realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

¡Atención! Para tener presente (lee junto a un familiar).

El circuito de acción motriz es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo. Los tipos de circuitos en educación física son dos principalmente los circuitos abiertos y los circuitos cerrados, los circuitos abiertos son aquellos circuitos en los que participan un grupo de atletas y cada uno va realizando las actividades de acuerdo a sus capacidades y condiciones físicas.

- Circuito Abierto: Es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas.
- Circuito Cerrado: Se considera este porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios.
- Circuito Mixto: Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones unas son abiertas y otras son cerradas.

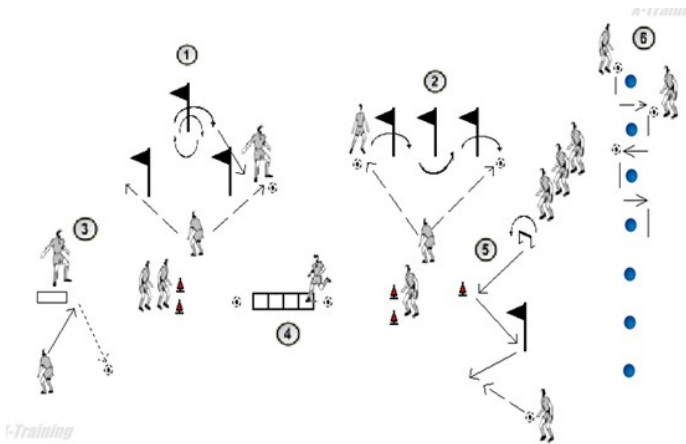
Efectos positivos de realizar un circuito físico.

Efectos inmediatos:

- Nivel circulatorio: Aceleración de la frecuencia cardíaca. Aumento del volumen sistólico. Aumento de la velocidad de circulación.
- Nivel respiratorio: Aumenta la frecuencia respiratoria. Mayor ventilación pulmonar. Aumento del número alvéolo pulmonar.

Efectos progresivos (largo plazo):

- Nivel circulatorio: Hipertrofia o desarrollo del corazón. Disminución de la presión arterial. Aumento del grosor de los vasos sanguíneos.
- Nivel de la sangre: Aumento de los glóbulos Rojos. Disminución de los ácidos lácticos. Aumento de la hemoglobina.
- Nivel respiratorio: Aumenta el volumen minuto respiratorio. Aumenta la capacidad pulmonar. Disminuye la frecuencia respiratoria.
- Nivel Muscular: Aumento de la masa muscular. Mayor circulación interna de los músculos. Cambio de los tejidos musculares.
- Nivel nervioso: Mejoramiento de la excitabilidad neuromuscular. Reducción de cansancio.



Tarea de la semana 17.

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

1. ¿Cuál es la diferencia entre circuito físico y estaciones?

2. Momento de creación: Deberás crear 4 estaciones distintas, donde cada una trabaje una capacidad física (resistencia, velocidad, fuerza muscular y flexibilidad). Deberás considerar los materiales que tengas en casa. Te invito a motivar a toda tu familia y participar en conjunto a ellos.

Ejemplo:


ESTACIÓN 1: SALTAR LA CUERDA

ESTACIÓN 2: SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS

ESTACIÓN 4: TOMAR A MI HERMANO PEQUEÑO

ESTACIÓN 3: TOCAR LA PUNTA DEL PIE 20 SEGUNDOS

3. 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

 TICKET DE SALIDA
1. ¿Qué son las "estaciones" en ed.física?
2. Nombra 2 diferencias entre circuito físico y estación.
3. ¿Qué es el circuito físico abierto?