



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

GUÍA DE APRENDIZAJE  
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 20 17 al 21 de agosto 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, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Reconocer e identificar las cualidades físicas el deporte futbol.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Observan material audiovisual sobre cualidades físicas en el futbol.</li><li>Identifican la velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad dentro del entrenamiento del deporte.</li><li>Reflexionan acerca del deporte seleccionado y el trabajo físico que se necesita para lograr tener buenos resultados.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Estimados estudiantes, los invito a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</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 21 de agosto 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=fLKXVP7dIoE">https://www.youtube.com/watch?v=fLKXVP7dIoE</a> (MI CASA MI CANCHA - FUTBOL)</li><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wvt3Bnk6b38">https://www.youtube.com/watch?v=Wvt3Bnk6b38</a> (Cualidades en el futbol)</li><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KEMi26ctFns">https://www.youtube.com/watch?v=KEMi26ctFns</a> (Pruebas físicas a los deportistas profesionales)</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 20 de 5° a 8° básico. Esta semana te invito a observar los videos recomendamos para esta semana. Identificaremos qué capacidades físicas se trabajan en el deporte visto la semana pasada “el futbol”. Deberán leer en conjunto a un familiar el texto explicativo y luego realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

**Las capacidades físicas en el Futbol.**

El entrenamiento físico bien planificado, aplicado y ejecutado tiene unas repercusiones positivas sobre el rendimiento deportivo y sobre el estado físico-fisiológico del futbolista, pero un trabajo físico mal planificado, aplicado o ejecutado puede tener unos efectos negativos impredecibles tanto sobre el rendimiento del futbolista como sobre su desarrollo físico y fisiológico.

Todo proceso de entrenamiento y sobre todo cualquier organismo (futbolista) necesita de un proceso de adaptación ante las nuevas situaciones o cambios a los que puede ser sometido y por lo tanto todos los cambios deben ser progresivos.

Esto quiere decir que todo el proceso de calentamiento, desarrollo de los ejercicios y momento de vuelta a la calma son muy importantes a la hora de practicar un deporte.

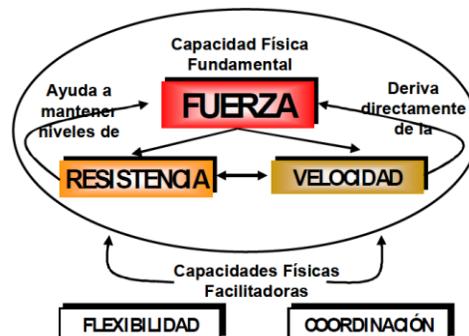
Nunca debemos dejar lugar a la improvisación y por ello, en el desarrollo físico y fisiológico de los futbolistas se debe:

a.- **En el entrenamiento de la fuerza:**

- Hay un tipo de trabajo de fuerza indicado para cada edad y no se puede aplicar la norma de reducir los pesos o tratar de adecuar de manera aleatoria las cargas con respecto a las edades.
- El trabajo de musculación (pesas), no debe comenzarse nunca antes de los 14 o 15 años y sin haber tenido una base de trabajo suficiente de autocargas, trabajos por parejas, balones medicinales, etc.
- Nunca se debe permitir a futbolistas jóvenes la realización de trabajo de fuerza sin la supervisión del técnico o preparador que vigile la correcta postura corporal y ejecución de los ejercicios.

b.- **En el entrenamiento de la velocidad:**

- Nunca se debe comenzar un entrenamiento o ejercicio de velocidad sin haber realizado previamente un calentamiento general.
- Nunca se deben realizar trabajos para la mejora de velocidad pura, al finalizar una sesión o trabajo intenso, para conseguir una mejora en dicho aspecto será necesario trabajar al inicio de la sesión (después de un buen calentamiento) y utilizando la recuperación suficiente (total) entre serie y serie.



c.- **En el entrenamiento de la flexibilidad:**

- No realizar la sesión de flexibilidad antes de trabajar ninguna otra capacidad motora. Mucho menos, inclusive, si esa capacidad física a desarrollarse es la velocidad, la reacción o la fuerza explosiva.

**Es importante realizar ejercicios específicos para cada deporte que queremos practicar, comenzando siempre con un calentamiento general, luego el Desarrollo de los ejercicios por medio de circuitos físicos o estaciones por separadas, finalizando siempre con estiramientos de los músculos que trabajamos en la sesión de entrenamiento.**

**Forma física:** Es necesario tener resistencia para mantener el elevado trabajo defensivo y ofensivo que se desarrolla durante un partido de fútbol. Como se permite el contacto físico, hay que tener fuerza en los emparejamientos, saltos de cabeza, etc. La fuerza física también es necesaria para golpear el balón con fuerza y darle gran velocidad y rotación.

**Velocidad:** La velocidad es una habilidad física importante para el fútbol. Los jugadores más veloces suelen ser los extremos, que corren por toda la banda hasta que pueden centrar o pasar el balón. Los goleadores también usan su velocidad para marcar sin caer en la trampa del fuera de juego.

**Agilidad:** La agilidad es especialmente importante para los porteros y para los jugadores que driblan con frecuencia, como sucede con los extremos.



**Tarea de la semana 20.**

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

1. ¿Por qué son importantes las capacidades físicas en los deportes?

2. ¿Cuáles son las capacidades físicas que predominan (se trabajan más) en el fútbol?

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](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

	<b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Porqué es importante la forma y condición física en los deportes?	
2. Nombra las 3 capacidades físicas que se trabajan en el futbol.	
3. ¿Qué capacidad física se trabaja cuando debemos correr para hacer un gol?	