



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 24 21 al 25 de septiembre 2020.	CURSO: 1° a 4° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Reconocer e identificar ejercicios de flexibilidad que ayuden a activar y relajar nuestro organismo.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Reconocen una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad.Explican y reflexionan con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Queridos estudiantes, esperando hayan tenido una semana de receso pedagógico tranquila y en familia, debemos volver con mucha energía y entusiasmo a conectarnos con nuestros estudios. Esta semana revisaremos tipos de ejercicios que te ayudarán a estirar tu cuerpo y poder realizarlo en tu casa junto a toda tu familia. Sabemos que estuvimos una semana sin actividad física y “relajados”, es por esto que debemos activar nuestro organismo de la mejor forma... la actividad física. Los invito a ver los videos recomendados para esta semana 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 25 de septiembre 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=OtfW6Bunz1Y (Flexibilidad)https://www.youtube.com/watch?v=HOmmjmu10Kc (movilidad articular para niños y niñas)			
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 24 de 1° a 4° básico. Esta semana te invito a conocer sobre la flexibilidad y los tipos de ejercicios que nos ayudarán a activar nuestro cuerpo, después de esta semana de descanso en nuestros hogares. Deberán leer en conjunto a un familiar el texto explicativo y luego realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas. **ÁNIMO PARA TODOS USTEDES.**

¿Cómo activar nuestro cuerpo después de una semana sin actividad física?

Durante estos meses hemos hablado y aprendimos de que la flexibilidad corporal si se trabaja durante la edad infantil, nos entregará una vida saludable y el correcto desarrollo de las articulaciones. Hay muchos ejercicios entre los que elegir y una dieta sana que complementará la actividad física.

La flexibilidad en los niños es una cualidad física innata que con el tiempo se pierde si no se ejercita con frecuencia. La práctica favorece la agilidad en los movimientos, ayuda a una mejor formación de articulaciones y músculos y evita padecimientos futuros.

Concretamente, la flexibilidad es la capacidad de estirar una articulación al máximo y de los músculos de adaptarse a esa tensión. Desde que nacemos, el ser humano posee una maravillosa flexibilidad, que debe ser fomentada por los padres y preservada cuando se es adulto.

Los ejercicios de flexibilidad contribuyen a evitar el sedentarismo y enfermedades cardiovasculares que se dan por falta de movilidad y de una adecuada alimentación.

Trabajada desde la infancia, la flexibilidad será garantía de mayor calidad de vida en la etapa adulta. Si no se ejercita desde la infancia, se pierde; se trata de un buen hábito para los niños a fomentar en los niños la práctica deportiva diaria.

En todo caso, lo importante es que los padres entiendan que mantener a los niños en buena forma física no implica una presión excesiva. De esa manera, se evitará que el niño se bloquee o que llegue a detestar lo que se está tratando de fomentar.

Factores que afectan la flexibilidad:

Todos tuvimos una semana de "relajo" para disfrutar nuestra semana de la chilenidad y estar con nuestras familias en casa. Esto provoca en algunos estudiantes que dejen de realizar actividad física durante esos días, provocando que el cuerpo se sienta sin energías para retornar a clases virtuales o querer hacer alguna actividad deportiva. Entre los factores que producen la falta de flexibilidad en los niños, se destaca el exceso de tiempo frente al televisor y los juegos de consola. Una rutina física con ejercicios de estiramiento y elongaciones, sumada a una alimentación balanceada, contribuyen a llevar una vida sana.

La pérdida de flexibilidad acerca al niño a tener problemas físicos en el futuro; es el caso de los dolores musculares, las roturas, los desgarros y otros problemas de salud.

Todo está relacionado con la falta de movilidad, que con los años va deteriorando músculos y articulaciones. La clave para mejorar la flexibilidad en los niños es el entrenamiento físico, constante, programado y divertido.

En casa o en la escuela, practicar ejercicios es una necesidad. Para los niños, es recomendable acompañar la rutina con juegos; de esa forma se evitará el aburrimiento y con seguridad se obtendrán mejores resultados.

Por eso es muy importante realizar ejercicios efectivos para estirar nuestro cuerpo y activar todo nuestro organismo, de los cuales les nombro a continuación:



Un buen ejercicio consiste en colocarse boca abajo y empujar el tronco hacia arriba. Simultáneamente, se doblan las piernas para tocar con la punta de los pies la cabeza.

Otro ejercicio **divertido** se realiza en parejas. **Sentados uno frente a otro, se toman de las manos para estirarse todo lo posible.**



En definitiva, la flexibilidad en los niños es una capacidad que merece atención y tiempo. Dado que se puede ejercitar de manera divertida, estos ejercicios son de gran ayuda para los más pequeños.

Tarea de la semana 24.

1. Sigue la rutina de ejercicios que tengo preparada para ti. Observa la imagen y mantiene durante 20 segundos esa posición de flexibilidad. Deberás anotar si lograste mantenerla en todo el tiempo o cuantas veces perdiste el equilibrio. **DEBERÁS REPETIR ESTA RUTINA 5 VECES.**

1



Logré mantener todo el tiempo (20sg) _____

Perdí el equilibrio _____ veces.

2



Logré mantener todo el tiempo (20sg) _____

Perdí el equilibrio _____ veces.

3



Logré mantener todo el tiempo (20sg) _____

Perdí el equilibrio _____ veces.


4



Logré mantener todo el tiempo (20sg) _____

Perdí el equilibrio _____ veces.

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

	TICKET DE SALIDA
1. ¿Porqué es importante activar nuestro cuerpo esta semana?	
2. ¿Cuántas veces a la semana deberíamos estirar nuestro cuerpo?	
3. ¿Qué es la flexibilidad para ti?	