



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 25 28 de septiembre al 02 de octubre 2020.	CURSO: 5° a 8° 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">Identificar las cualidades físicas mediante ejercicios de intensidad moderada a vigorosa.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Ejecutan desplazamientos y saltos en diferentes distancias e intensidades.Ejecutan desplazamientos con cambios de velocidad (rápido/lento).Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Queridos estudiantes, esta semana comenzamos con las clases online para todo el segundo ciclo. Es por esto que las guías serán enfocadas en lo teórico para complementar la clase práctica. En esta ocasión recordaremos qué son las cualidades físicas y de qué manera nos benefician en nuestras etapas de vida (niñez - adolescencia). 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 02 de octubre 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=so_ThAF0ds0&t=81s (cualidades físicas)https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8 (actividad física)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

El movimiento es una propiedad y una necesidad del organismo humano. El aparato locomotor, es decir, huesos y músculos están especialmente diseñados y contruidos para cumplir una misión de sostén y movimiento, pero deben ser ejercitados para que sean capaces de cumplirla eficazmente, si no es así, se atrofian y degeneran.

Como consecuencia de esta atrofia se pueden producir desviaciones de columna, deformaciones en los pies, ablandamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras, artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas jóvenes.

Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterarán tanto que se verá obligada a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas.

Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que podrían resumirse en uno: AUMENTAR LA

CAPACIDAD DE MOVIMIENTO Y HACER COSAS. Favoreciendo así tu vida en general, tu trabajo y tu tiempo de ocio.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. -Resistencia
2. -Fuerza(potencia)
3. -Flexibilidad
4. -Velocidad

1.- RESISTENCIA

- **Concepto:** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible.

Es la capacidad de un músculo(s) o del cuerpo para repetir muchas veces una actividad.

- Depende principalmente del buen funcionamiento del corazón, de los pulmones, del sistema circulatorio y del grado de entrenamiento. Un corazón fuerte, bombea más cantidad de sangre en cada pulsación, así, ante la misma demanda de sangre (según la actividad), un corazón no habituado al esfuerzo deberá realizar más pulsaciones por minuto que uno entrenado.

Tipos de **Resistencia:**

- **Resistencia aeróbica (orgánica):** cuando soportamos esfuerzos prolongados de una intensidad media. La demanda de oxígeno (en sangre) que la actividad provoca está plenamente abastecida en cada momento. No se produce deuda (falta) de oxígeno que se deba recuperar después de terminar la actividad. Una vez cesa la actividad, y el sujeto queda en reposo, el ritmo cardíaco desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo. Ejemplos: andar a paso rápido, correr, saltar a la comba, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, patinar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes, en definitiva, cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.
- **Resistencia anaeróbica:** nos permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. La actividad que se intenta mantener provoca más demanda (necesidad) de oxígeno (en sangre) que la que el corazón y los pulmones son capaces de abastecer, produciéndose, por tanto, deuda de oxígeno que se debe recuperar una vez terminada la actividad. Al cesar el trabajo, el ritmo cardíaco (pulso) tarda en volver a la normalidad, pues en los músculos continúa faltando oxígeno (deuda acumulada) para recuperarse. Ejemplos: carreras de velocidad, saltos, lanzamientos, ...

2.- FUERZA

- **Concepto:** Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo.

Tipos de **contracción muscular:**

- Contracción **isotónica o dinámica** (con movimiento); supone el acortamiento o alargamiento del músculo con un correspondiente movimiento de las partes implicadas. (Ejemplo: flexión y extensión de brazos en el suelo).
- Contracción **isométrica o estática** (sin movimiento); es la fuerza máxima ejercida contra una resistencia inamovible. (Ejemplo: empujar contra la pared).

3.- FLEXIBILIDAD

- **Concepto:** Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.

-Depende de dos factores:

- **Movilidad articular:** posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.
- **Elasticidad muscular:** posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de deformarse (estirarse) y recuperar su forma.

4.- VELOCIDAD

- **Concepto:** Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Tiempo que se tarda en cubrir una distancia determinada (menor tiempo posible).

Tipos de **velocidad:**

- **Velocidad de reacción:** capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo,...).
- **Velocidad gestual o de ejecución:** ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible. (Ejemplo: lanzamiento de un penalti en Balonmano).

- **Velocidad de traslación:** distancia recorrida en el menor tiempo. Espacio/Tiempo. (Ejemplo: carrera de 60m.)
- **Velocidad de resistencia:** capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad. (Ejemplo: correr 200m.)

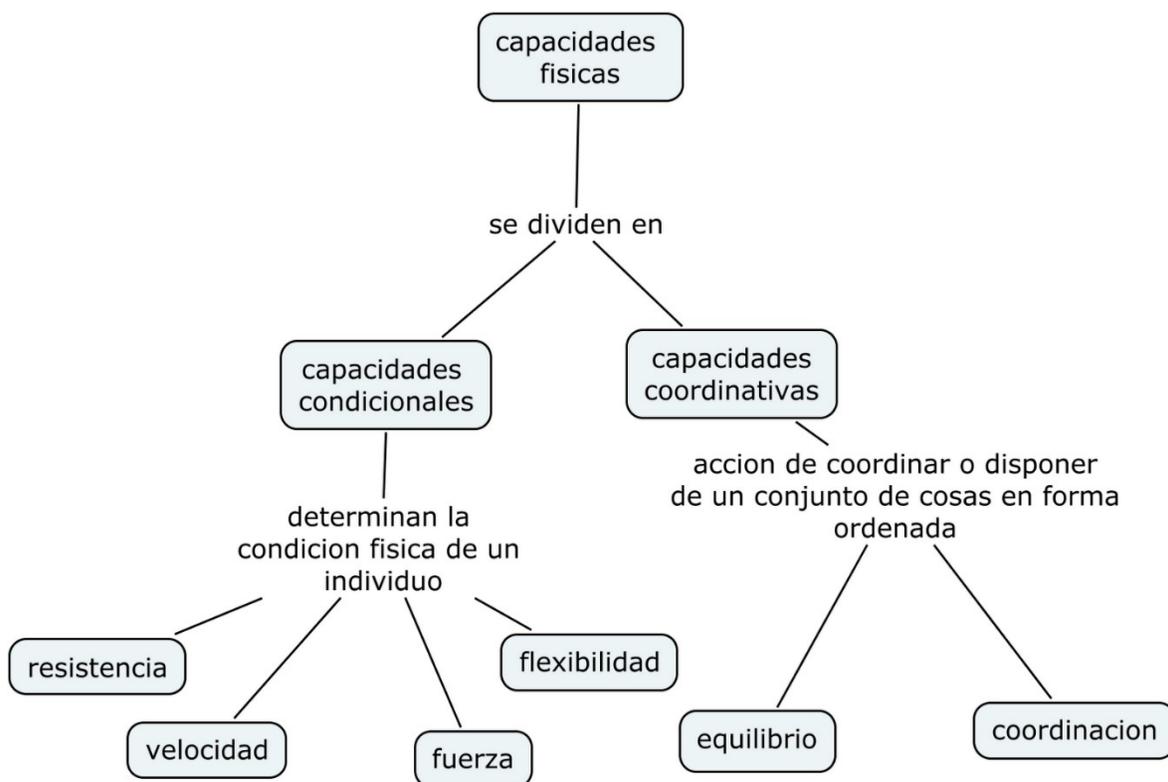
5.- COORDINACIÓN

- **Concepto:** Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos de nuestro cuerpo de sincronizarse respecto a un movimiento o una trayectoria, anticipando una acción para llevarla a cabo de manera grácil y correcta.

Dicho en términos más simples, se trata de la capacidad de sincronizar los músculos del cuerpo con lo que se ve y lo que se desea hacer, para así poder realizar la acción sin tropiezos.

Esta coordinación puede ser de diversos tipos, dependiendo de qué partes del cuerpo involucren, como son:

- **Coordinación óculo-manual.** También llamada coordinación mano-ojo, implica sincronizar las manos y lo que se ve, para por ejemplo atajar una pelota sin problemas.
- **Coordinación óculo-pédica.** Es semejante a la anterior, pero involucra los pies en lugar de las manos, como se pone en evidencia cuando vemos a un futbolista experto jugar.
- **Coordinación viso-motora.** Involucra el cuerpo todo en el espacio, es decir, se trata de movimientos del cuerpo entero conforme a la percepción visual del espacio, como en el caso de las bailarinas de ballet.
- **Coordinación motriz.** Hace alusión a la coordinación en general, es decir, la capacidad de moverse, usar objetos, arrojar, recibir, armar algo, desarmar algo, en fin, todas aquellas actividades que involucran nuestra musculatura y nuestros sentidos, en general.



Tarea de la semana 25.

1. Observa el recuadro y **marca con un X** en los espacios en blanco, la o las cualidades físicas que predominan en las actividades o deportes señalados.

DEPORTE O ACTIVIDAD	VELOCIDAD	FUERZA	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD	COORDINACIÓN
EJEMPLO: CARRERA DE 100 MTS PLANOS	X			X	X
MARATÓN					
UN PARTIDO DE BASQUETBOL					
UN PARTIDO DE FUTBOL					
NATACIÓN					
KARATE					
SALTAR LA CUERDA					
LEVANTAR UN MUEBLE					

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. ¿Cuáles son las cualidades físicas actuales?

2. ¿Cuál es la cualidad física que más has trabajado? ¿Por qué?

3. ¿Podemos trabajar en conjunto las cualidades físicas? ¿Por qué?