



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 29 26 al 30 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 y reconocer los ejercicios vistos en clases online.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Identifican tipos de ejercicios vistos y practicados en clases online.• Ejecutan desplazamientos y saltos en diferentes distancias e intensidades.• Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.• Reflexionan la manera en que la actividad física puede influir positivamente.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Queridos estudiantes, esta semana aprenderemos sobre los tipos de ejercicios vistos en clases online.• 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 30 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=J5kAKCRMDT8 (actividad física)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio- pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

¿Por qué debemos trabajar con rutinas de ejercicios?

Primero debemos saber que es una rutina, la cual es una costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.

Las rutinas de ejercicios son importantes para todos las personas. Por ejemplo, para un adolescente que no está acostumbrado a entrenar a ciertas horas, es caótico. Ahora estamos en pandemia y se han desordenado nuestros horarios porque se ven como una imposición, pero tener una rutina no es llevar una camisa de fuerza. Es seguir un orden de los tipos de ejercicios y horarios en que realizaremos dichas actividades.

La organización es muy importante. Es más, diría que es fundamental a la hora de hacer deporte. Si no nos organizamos bien, no tenemos unos buenos hábitos y no seguimos una rutina de ejercicio, no vamos a obtener beneficios. Y con eso me refiero a que la mala organización muchas veces conlleva a no encontrar tiempo para realizar determinadas tareas. Y entre esas tareas se encuentra a menudo la práctica de ejercicio físico, que normalmente dejamos para el final del día.

Por eso, como decía, es importantísimo estar bien organizados. **El mayor problema que tenemos es la pereza**, que hace que siempre encontremos alguna excusa para no ponernos a hacer deporte: el cansancio, el tiempo, las tareas del colegio, etc.

De aquí lo importante que es nuestra motivación.

Lo más difícil de estar motivado es mantener las ganas y la ilusión. Porque **es muy fácil empezar a hacer algo, lo difícil es continuar haciéndolo con las mismas ganas.** No hay que tener prisa por ver resultados, hay que incorporar el deporte como un estilo de vida, e interiorizar el hábito de que cada uno o dos días toca hacer algo de ejercicio físico. Recuerda que **es un proceso lento que requiere esfuerzo y actitud.**



Componentes de una rutina de ejercicios:

- Buscar el lugar de entrenamiento
- Pensar en nuestro objetivo a trabajar (ejemplo: perder peso o aumentar peso)
- Elegir los ejercicios que realizaremos.
- Ordenar los ejercicios durante la semana (crear un hábito)
- Comenzar siempre con un buen calentamiento
- Siempre terminar con ejercicios de flexibilidad

Tarea de la semana 29.

1. Observa las imágenes de los ejercicios que hemos visto en clases online y escribe sus nombres en el recuadro.

Ejercicio	Nombre del ejercicio
	
	
	
	

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. ¿Qué componentes tiene una rutina de ejercicios?
2. ¿Cómo podrías incorporar la rutina practicada en las clases online, durante la semana?