



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 32 16 al 20 de noviembre 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 isométricos.			
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.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 identificaremos los ejercicios isométricos. Hemos hablado en clases online, los hemos realizado, pero faltaba conocer sobre ellos. Te invito a leer la información del texto y responder el ticket de salida, como también 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 20 de noviembre 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=HKPoS6TDkYU (ejercicios isométricos)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Ejercicios isométricos.

Los **ejercicios isométricos** son un tipo de ejercicios a los que normalmente no se suele prestar mucha atención, pero que si trabajan con regularidad pueden ayudar a mejorar nuestro nivel físico.

Son ejercicios en los cuales sometemos el músculo a tensión pero sin realizar movimiento, esto es aplicable a cualquier ejercicio que podamos realizar con pesas o sin ellas, ya que existe una amplísima variedad de ejercicios en los que no necesitaremos más que nuestro propio cuerpo, y además se pueden combinar con la ejecución dinámica tradicional de un ejercicio de pesas realizando una parada en el recorrido durante unos pocos segundos.

Gracias a la variedad que existe de ejercicios en los que utilizamos únicamente nuestro cuerpo, podremos realizarlos en casa o en cualquier otro lugar.

Este tipo de ejercicios son muy utilizados en rehabilitación, ya que fortalecen el músculo y no son lesivos para las articulaciones (no generan lesiones).

Encontramos dos tipos diferentes de ejercicios isométricos, los activos y los pasivos:

- **Activos:** Aquellos ejercicios en los que nosotros ejercemos fuerza sobre algo y no nos limitamos a resistir una carga o mantener una posición fija, por ejemplo, empujar una pared o tirar de algún elemento anclado al suelo. En general, los isométricos activos serán más adecuados para aquellas personas cuyo objetivo sea la ganancia de masa muscular.
- **Pasivos:** Aquellos ejercicios en los que únicamente resistimos un peso o mantenemos una posición, como por ejemplo realizar una dominada pero manteniendo la posición sin realizar movimiento en la mitad del recorrido hasta llegar al agotamiento de los músculos. Dependiendo de qué ejercicio se trate, podremos convertir un ejercicio pasivo en activo ejerciendo fuerza sobre el suelo o sobre el elemento que nos estemos apoyando.

Con estos ejercicios podemos centrarnos en diversos objetivos, uno de ellos es el fortalecimiento de los tendones y ligamentos, elementos que suelen dar bastantes problemas en forma de molestia, al realizar cualquier actividad física, o de lesión.

Los tendones tienen un aporte de sangre menor que el que tienen los músculos, y ello es uno de los motivos debido al cual tienen un mayor tiempo de recuperación.

Con el ejercicio isométrico desarrollamos la fuerza de estos tejidos, y al no efectuar movimiento no resultan lesivos para ellos.

Tampoco es necesario esperar a que aparezca una lesión para animarnos a realizar este tipo de ejercicios, ya que su ejecución con regularidad fortalecerá nuestros tendones ayudando mucho a prevenir las lesiones.

La plancha abdominal es un **ejercicio de tipo isométrico** en el que aguantamos en una postura un determinado tiempo mientras se activan ciertos músculos. Este ejercicio se puede hacer partido en series o continuo.

Motivos para incluir la plancha abdominal en tus entrenamientos:

- **Es un ejercicio muy completo que consigue activar el core**, el conjunto de músculos que estabiliza la pelvis y la columna vertebral y nos ayuda a mantener una posición erguida.
- Genera un trabajo global, es decir, involucra a varias zonas de tu cuerpo. Además de la activación abdominal, **fortalece los brazos, el pecho, la espalda, los glúteos y cuádriceps** (la musculatura de la parte anterior de tus muslos).
- Es un ejercicio ideal para realizar en casa ya que **no necesitas ningún tipo de material**.
- Al ser un ejercicio isométrico, en el que no hay movimiento, **te permite concentrarte en mantener la postura y te ayuda a localizar los músculos abdominales**.



Tarea de la semana 32.

1. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.c

	TICKET DE SALIDA
1.	¿Qué son los ejercicios isométricos?
2.	Nombra 3 ejercicios isométricos y explica cómo se realizan.