



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 34 30 de noviembre al 04 de diciembre 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">Reconocer los efectos de la fatiga muscular cuando realizamos actividad física.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Identifican efectos que produce la fatiga muscular cuando realizamos actividad física.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 efectos que provoca la fatiga muscular en nuestro organismo y la importancia que este posee. En las clases online hemos estado realizando ejercicios de bajo, medio y alto nivel de esfuerzo, por lo que la fatiga muscular aparece en variados ejercicios. 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 04 de diciembre 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">¿Qué es la fatiga muscular? / Cuida tu salud - YouTube (fatiga muscular)Causas del cansancio y la fatiga - YouTube			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

¿Qué es la fatiga muscular?

La **fatiga muscular** es esa sensación de cansancio generalizado y pesadez en los músculos que sientes, en ocasiones, tras haber practicado deporte o haber realizado demasiadas sesiones de entrenamiento. Aunque muchas veces aparece sin que haya una causa inmediata o demasiado evidente.

La fatiga muscular está muy relacionada con el sobreesfuerzo a la hora de realizar ejercicio o deporte por lo que es bastante común en deportistas, tanto aficionados como profesionales. Pero no sólo sufren esta dolencia los jugadores de fútbol, los atletas o aquellos que van a diario al gimnasio, **cualquier persona puede padecerla**.

La fatiga muscular se produce bien cuando **los músculos no pueden ejercer la fuerza normal**, bien cuando **el cuerpo requiere hacer un esfuerzo superior al normal** para lograr el deseado nivel de fuerza.

Este cansancio que hace que los músculos pesen puede tener su origen en una mala alimentación o puede estar relacionado con la carga genética de cada uno.


¿Cómo combatir la fatiga muscular? ¿Has sentido alguna vez esa sensación de fatiga muscular en las piernas? Seguro que no te ha resultado en absoluto agradable. Debes saber que hay cosas que puedes hacer para evitar que te suceda, vamos a verlas.

- **Planifica correctamente tu entrenamiento:** Un sobreentrenamiento no va a traerte nada bueno, y por eso es algo que debes evitar. **Planifica correctamente tu rutina de ejercicio**, con la intensidad adecuada para ti y durante un tiempo razonable.
- **Lleva una dieta equilibrada:** Llevar una correcta alimentación es fundamental no solo para evitar la fatiga muscular, sino para mantener un estilo de vida saludable. Procura incluir en tu dieta vitaminas, proteínas, minerales –especialmente magnesio-, ácidos grasos, antioxidantes e hidratos de carbono. Recuerda que estos últimos constituyen una importante fuente de energía cuando haces ejercicio, así que no deben faltar. Eso sí, no los consumas tampoco en exceso; has de incorporarlos en tu dieta en la medida en que los necesitas
- **No esperes a tener sed:** Es algo muy frecuente esperar a tener sed para empezar a beber agua, pero eso no significa que sea correcto. Cuando empiezas a tener esta sensación significa que tu cuerpo ya empieza a estar deshidratado, y por lo tanto que deberías haber bebido antes.



Tarea de la semana 34.

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.cl

	TICKET DE SALIDA
1.	¿Qué es la fatiga muscular?
2.	¿Cómo podemos salir de un cuadro de fatiga muscular, cuando estamos haciendo algún ejercicio físico?