

| | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------------|---|
| ASIGNATURA | Educación Física | NIVEL | 5° y 6° Básico |
| UNIDAD | Vida activa y saludable | DA N° 3 | Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipos de ejercicio |
| OBJETIVO DE LA GUIA. | Conocer la importancia de la actividad física para tener una vida saludable y plena. | INDICADORES DE EVALUACION. | |

| | |
|---|--|
| INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA. | <p>Lee atentamente la guía y luego realiza las actividades solicitadas y anota en el cuadro el avance de los ejercicios, puedes responder en la guía o cuaderno.</p> <p>IMPORTANTE <i>Esta semana debes enviar el cuadro de avance y un video de ambos ejercicios al correo:</i> efisica.cefa.bustamante@gmail.com</p> |
|---|--|

| GUIA N° 7 | FECHA: 08 al 12 de Junio | NOMBRE DE LA GUIA | Actividad física |
|---|--------------------------|-------------------|------------------|
| <p><u>¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?</u></p> | | | |
| <p><u>La intensidad de la actividad física</u></p> <p>La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.</p> | | | |
| <p><u>Actividad física moderada</u></p> <p>Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ caminar a paso rápido; ▪ bailar; ▪ jardinería; ▪ tareas domésticas; ▪ caza y recolección tradicionales; ▪ participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; ▪ trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.); ▪ desplazamiento de cargas moderadas (< 20) | | | |
| <p><u>Actividad física intensa</u></p> <p>Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ trekking ▪ ascender a paso rápido o trepar por una ladera; ▪ desplazamientos rápidos en bicicleta; ▪ aerobio ▪ natación rápida; ▪ deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto) ▪ trabajo intenso con pala o excavación de zanjas; ▪ desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg). <p>Según aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS) -la misma que alertó de que más del 80% de los adolescentes a nivel global son sedentarios- los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años deben invertir -como mínimo- 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.</p> | | | |

La recomendación se explica en los beneficios que aporta el ejercicio para esta franja etaria: desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), favorecer un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano, aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y mantener un peso corporal saludable. Y además, ayudar al control de la ansiedad y la depresión. los trabajos de fuerza son aquellos ejercicios en los que se le ejerce una resistencia al músculo con el peso corporal (como las flexiones de brazo, los abdominales o las sentadillas, siempre sin peso).

ACTIVIDAD:

Esta semana del 08 al 12 de Junio trabajaremos 2 ejercicios:

- abdominales (45 en 1 minuto)



- Sentadillas (contabilizar la cantidad que realizas en 1 minutos.)



1. Busca un lugar como de tu hogar para realizar estos ejercicios.
2. Vamos a ver tu avance, anota los datos en la guía o en tu cuaderno, tienes que hacer los ejercicios en 3 días diferentes y completa el recuadro

| EJERCICIO | DIA 1 (Lunes) | DIA 2 (Martes) | DIA 3 (Miércoles) |
|---|---------------|----------------|--------------------|
| ABDOMINALES 45 en 1 minuto | | | |
| SENTADILLAS Contar la cantidad en 1 minuto. | | | |

IMPORTANTE:

Sólo esta semana debes enviar este cuadro y grabar con celular ambos ejercicios. Enviar al correo :
efisica.cefa.bustamante@gmail.com .anotar en asunto : nombre completo y curso