



Educación física 2021

Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA** | **Educación Física** | **NIVEL** | **5º a 8º Básico** |
| **UNIDAD** | **Vida Activa y saludable** | **OA Nº 4** | Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. |
| **OBJETIVO DE LA GUIA.** | **Reconocer los beneficios de la actividad física** | **INDICADORES DE EVALUACION.** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.** | **Lee atentamente las instrucciones de la guía de trabajo n° 1 ,recuerda que esta guía consta de 2 partes** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GUIA Nº 1** | **FECHA: marzo 2021** | **NOMBRE DE LA GUIA** | **Acondicionamiento fìsico** |
| |  | | --- | | **Acondicionamiento físico** |   Es el desarrollo  de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable.  Las cualidades o capacidades físicas  del ser humano son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo  conlleva a un mejor acondicionamiento físico  integral.  El ejercicio físico  lo configuran aquellos movimientos que de una forma repetitiva activan los sistemas cardiovascular,  neuromuscular, óseo, etcétera, obteniéndose  la mejoría  de éstos, en mayor o menor  proporción, de acuerdo al trabajo e intensidad  con que se realicen  los  mismos.  **Calentamiento**  El calentamiento es la activación del organismo por medio de movimientos músculo-articulares que tienen como fin preparar al cuerpo para poder realizar entrenamientos fuertes así como evitar lesiones durante las sesiones del entrenamiento.  **Resistencia**  Por resistencia se entiende la capacidad de realizar un trabajo de cierta intensidad durante el mayor tiempo posible; en otras palabras, es la cualidad motriz para resistir el cansancio de un esfuerzo prolongado, así como la capacidad para recuperarse rápidamente de éste.  Esto se logra a través de un proceso de adaptación del organismo a modificaciones en el funcionamiento del sistema circulatorio, el metabolismo y la coordinación entre órganos y sistemas.  La resistencia puede ser general y especial. La resistencia general se define corno capacidad de ejecutar un trabajo duradero que pone en acción muchos grupos musculares y plantea exigencias elevadas a los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso central. La resistencia general permite al gimnasta superar exitosamente un gran volumen de ejercicios.  Por resistencia especial en hay que entender la capacidad de efectuar trabajo muscular muy intensivo pero breve.  **Desarrollo de la resistencia**  Para desarrollar la resistencia general se recomiendan carrera, esquí, juegos deportivos y natación.  Ha sido demostrada experimentalmente la eficacia del sistema de ejercicios con cuerda realizados por el método de trabajo intensivo con intervalos.  **Resistencia cardiovascular**  Para la evaluación de esta cualidad física es necesario que la persona haya tenido una evaluación médica que avale la aplicación de las pruebas.  Dentro de las evaluaciones es necesario  mencionar que existen dos tipos de  persona, de acuerdo a la actividad que desarrollan durante el día.  Las personas sedentarias son aquellas que de acuerdo a su trabajo y ritmo de vida  permanecen  pasivas y no realizan actividad físicas de forma regular fuera de las actividades cotidianas de su trabajo.  Las personas activas son aquellas que de acuerdo a su trabajo y ritmo de vida permanecen activas y realizan una o varias actividades físicas de forma metódica y regular.  Para poder definir tu nivel actual es necesario que sean  evaluadas todas las cualidades físicas, las cuales darán ciertos puntos y al sumar la totalidad de los puntos y con esto poder designar el nivel.  **ACTIVIDAD N° 1**  **1ra semana de clases:** Lee atentamente la guía de trabajo nº 1 y responde:   1. ¿ Què es el acondicionamiento físico?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. ¿Para qué sirve el calentamiento deportivo?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. ¿Qué es la resistencia física?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.   1. ¿Cuáles son las capacidades o capacidades físicas del ser humano?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Nombra las características de una persona sedentaria y una persona activa.  |  |  | | --- | --- | | Persona sedentaria | Persona activa | |  |  |   **ACTIVIDAD N°2**  **2da Semana :** **Rutina de ejercicios.**  Confecciona una rutina de ejercicios eligiendo un mínimo de 5 ejercicios y un máximo de 8, recordando las actividades que realizamos en clases.  Recuerda darle una duración y descanso que permita realizar la actividad en 3 minutos como máximo.  Ejercicios a elegir:   * 1. **Sentadillas**   2. **Jumping Jack**   3. **Abdominales**   4. **Elevación de piernas**   5. **Escaladores**   6. **Flexiones de brazos**   7. **Plancha**   8. **Sentadillas con salto**  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Ejercicios** | **Duración** | **Serie( repetición)** | **descanso** | | 1 |  | 1 |  | | 2. |  | 1 |  | | 3. |  | 1 |  | | 4. |  | 1 |  | | 5. |  | 1 |  | | 6. |  | 1 |  | | 7. |  | 1 |  | | 8. |  | 1 |  |   Tiempo Total de la rutina:  **IMPORTANTE:**   * Una vez que termines ambas actividades debes enviarlas juntas, en el mismo correo al correo institucional del profesor [hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl](mailto:hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl) o por Classroom | | | |