



Guía N° 16

Educación Física y Salud

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	5º ____	____/____/2020

Objetivo de Aprendizaje:

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 1 Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

OA 8 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Instrucciones: Leer con atención, utilizando técnica de lectura, para luego responder la guía, si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno las preguntas y respuestas o archivarla en carpeta según corresponda.

Contenidos: Conocer la importancia de la actividad moderada y actividad vigorosa.

Actividad moderada y actividad vigorosa

La intensidad de la actividad física

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.

Actividad física moderada

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- 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 (por ejemplo: hacer tejados, pintar, etc.)





Sabias...

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.

Actividad física intensa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Trekking
- ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- desplazamientos rápidos en bicicleta
- aerobio
- natación rápida
- deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol)
- trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;
- desplazamiento de cargas pesadas



Actividad

Objetivo: Realizar actividades de moderada y vigorosa intensidad.

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar. Esta semana realizaremos solamente dos ejercicios por tres días. Tienes que ir anotando el progreso de cada ejercicio en la planilla que se presenta mas adelante.

1.- Escoge el espacio donde se realizara la actividad.

Calentamiento (15 minutos):

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás
Rotación de cintura
Péndulo frontal y lateral de piernas
- Calentamiento general: Realiza saltos de cuerda, al no tener puedes simular el movimiento, lo ideal es que sean saltos continuos por 10 minutos.

Ejercicios	Lunes	Miércoles	Viernes
Abdominales (45 en 1 minuto)			
Sentadilla (maximo en 1 minuto)			



Sentadillas



Abdominales

Link apoyo de ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=dgCRY7L52mE&list=RDCMUC54KtnWGjxdIQ7vOzUo7oeA&index=9>

<https://www.youtube.com/watch?v=beSvHVN8pyc>

Consideraciones:

- Trabaja la rutina de ejercicios enviada en la guía.
- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempos dados se pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.

