



GUÍA 06 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

GUÍA DE ACTIVIDADES EJERCICIO FÍSICO (PARTE II)

Unidad: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas.

Contenido: Acondicionamiento Físico.

Objetivos: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Sugerencias:

- ✚ Utiliza ropa cómoda.
- ✚ Destina un lugar donde puedas realizar la rutina y no sufras accidentes.
- ✚ Ten agua para hidratarte cerca y no olvides lavar tus manos luego de realizar las rutinas.
- ✚ Observa el video previamente, para luego ejecutarlo y saber que ejercicios vas a realizar.
- ✚ Lleva un conteo de las repeticiones que realizar por los 40 segundos de ejercicios.
- ✚ Higiene personal.

Ejemplo: abdominales en los 40 segundos realizo 15 repeticiones, lleva una ruta con la que puedas guiarte junto con tu apoderado.

Calendario de actividades unidad I:

SEMANA 4: Realizar actividad 1, dos veces a la semana.

SEMANA 5: Realizar actividad 2, dos veces a la semana.

Para conseguir los objetivos anteriores, se sugiere la realización de las actividades los siguientes enlaces:

Semana 4 → **06 Abril al 10 de Abril**

Actividad 1: Realizar la rutina dos veces a la semana.



A) Movimiento articular y calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

Realizarlo solo por 1 min cada ejercicio no los 3 que sugiere el video

- Salto en la cuerda sólo salto a pies juntos

B) Trabajo específico:

https://www.youtube.com/watch?v=SAdV6oyxILY&feature=emb_logo (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

- + El video inicia con un “prepárate” y luego “vamos a calentar”, ahí debes realizar el movimiento articular y calentamiento del video anterior, luego puedes avanzar el video para poder iniciar la rutina de solo 30 minutos.
- + Uso de colchoneta, material de yoga, toalla o una superficie que no provoque daño a la espalda. Por ningún motivo utilices un colchón de cama o un sillón.
- + Todas las flexiones de brazos tienen variantes.



- + Los saltos pueden ser sin las manos y solo elevando rodillas al pecho.

✚ Estocada con rebote debe mantener los ángulos en las piernas tal como lo muestra la imagen.



C) Elongación:

<https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

Semana 5 → 27 de Abril al 01 de Mayo.

Actividad 2: Realizar la rutina dos veces a la semana

a) Movimiento articular y calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

- ✚ Realizarlo solo por 1 minuto cada ejercicio no los 3 (Se sugiere ver video).
- ✚ Salto en la cuerda sólo salto a pies juntos.

b) Trabajo específico:

https://www.youtube.com/watch?v=iJnxUJRC4nY&feature=emb_logo (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)



- ✚ El video inicia con un “prepárate” y luego “vamos a calentar”, ahí debes realizar el movimiento articular y calentamiento del video anterior, luego puedes avanzar el video para poder iniciar la rutina de solo 30 minutos.
- ✚ Uso de colchoneta, material de yoga o una superficie que no provoque daño a la espalda. Por ningún motivo colchón de cama o sillón.
- ✚ Las flexiones de brazos se realizan de la misma forma que la semana 2, apoyando sus rodillas en la colchoneta.
- ✚ Las sentadillas pueden realizarlas en el borde de una silla para que sepan el ángulo al cual deben llegar, cuida tus rodillas y que mantengan la misma línea de tus pies que se encuentran rectos con las puntas hacia el frente.



c) Elongación:

https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8_ (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)



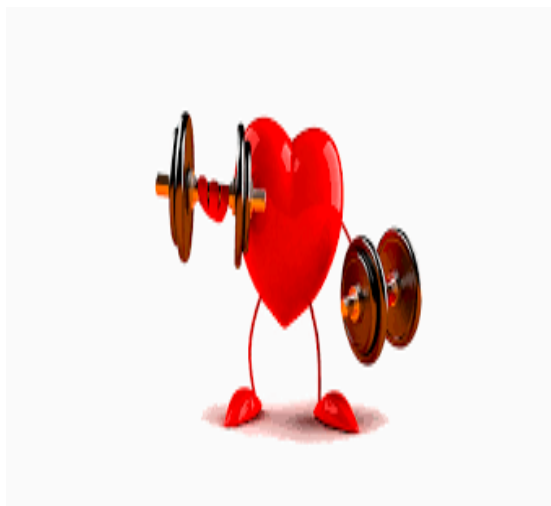
GUÍA 07 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

MÉTODO DE CALENTAMIENTO Y HÁBITOS DE HIGIENE

Objetivos:

- ✚ Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.
- ✚ Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

I) LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD



La práctica regular de ejercicio físico aporta numerosos beneficios al organismo y reduce el riesgo de padecer algunas enfermedades las cuales son más frecuentes en nuestros días.

¿Por qué debemos realizar actividad física?

- ✚ Nos permite tener buen estado de salud.
- ✚ Libera endorfinas.



- + Fomenta la sociabilización en un ambiente sano.
- + Mejora la autoestima.
- + Ayuda a descargar las tensiones y preocupaciones.

II) CALENTAMIENTO

DEFINICIÓN:

El calentamiento consiste en realizar una serie de movimientos para preparar los músculos antes de entrenar.

El calentamiento es la parte inicial de una actividad física en donde se empieza a poner en juego de forma lenta y progresiva todos los órganos, músculos y articulaciones para prepararnos para la tarea principal.

¿PARA QUE SIRVE EL CALENTAMIENTO?

1-. Preparar el organismo

- + Físicamente
- + Fisiológicamente
- + Psicológicamente

2-. Mejora el rendimiento

3-. Prevenir lesiones

¿QUÉ CONSEGUIMOS CON EL CALENTAMIENTO?

Contracción muscular:

- + Incrementa la elasticidad
- + Aumenta la temperatura de los músculos
- + Disminuye el riesgo de lesión

Fisiológicos:

- ✚ Mejora el sistema cardiorrespiratorio (corazón y pulmones)
- ✚ Mejora el sistema neuromuscular (nervios y músculos)

Psicológicos:

- ✚ Nos prepara mentalmente para la actividad intensa posterior

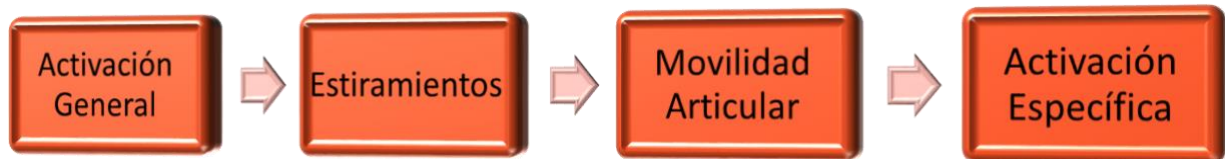
¿CÓMO HACEMOS EL CALENTAMIENTO?

Calentamiento General:

- ✚ Preparación de todo el organismo (a nivel cardio- circulatorio y respiratorio), valido para cualquier actividad física.

Calentamiento Específico:

- ✚ Se realiza después del calentamiento general, para activar los sistemas orgánicos y musculares de la especialidad deportiva concreta.



CALENTAMIENTO GENERAL

1.1 Ejercicios de Activación General

Objetivo: Activar el organismo y sus funciones de forma progresiva

¿CÓMO?

- ✚ Ejercicios generales que abarcan todas las partes del cuerpo
- ✚ Predominan tareas de coordinación dinámica general
- ✚ Ejercicios con variación, progresión y naturalidad
- ✚ Componente aeróbico (caminar o correr lentamente de forma continua)



- ✚ Ejemplos: carreras, Skipping, cambios de ritmos, pasos laterales, etc.

Intensidad:

- ✚ ritmo lento al inicio y progresivamente acabar a un 60 – 70 %

1.2 Ejercicios de Estiramientos

Objetivos: dotar al músculo de la flexibilidad necesaria para permitir un arco de recorrido mayor según el ejercicio a realizar.

¿CÓMO?

- ✚ Existen diversos tipos de estiramientos Estáticos y Dinámicos
- ✚ Estiramientos Activos y Pasivos
- ✚ En los estiramientos estáticos mantener entre 15 a 20 segundos

Intensidad:

- ✚ No ser elevada, sino permitir la extensibilidad
- ✚ Debe ser lenta y asociada con la respiración

1.3 Ejercicios de Movilidad Articular

Objetivos: aumenta la flexibilidad gracias al incremento prioritario sobre la movilidad de las articulaciones y mejorar el riesgo sanguíneo de la musculatura.

¿CÓMO?

- ✚ Realizar recorridos de amplios de cada articulación, buscando el máximo rango de recorrido posible.

Intensidad:

- ✚ Progresivamente más elevada y progresiva, sin llegar a fatigar.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

1.4 Ejercicio de Activación Específica

Objetivos: acabar de preparar los músculos que intervendrán en la parte específica y también mentalmente al deportista.

¿CÓMO?

- Se diseña en función de la actividad específica a realizar y trabaja las acciones concretas a llevar a cabo a continuación y los grupos musculares que van a ser utilizados.

Intensidad:

- Repeticiones de aproximación a la práctica aumentando progresivamente la intensidad hasta el 75% del esfuerzo.



Para el apoderado: se espera que el alumno aprenda y realice este tipo de ejercicios, antes de cada actividad física. En esta ocasión sería de gran aporte su participación en el aprendizaje de estos. A continuación, se deja un link en el cual podrán realizar las fases de un calentamiento.



“Ejercicios para niños y la familia en casa, una forma divertida para lograr buenos hábitos en tus hijos y lograr entretenerlos a la vez que se ejercitan con ejercicios fáciles y seguros de practicar en estos tiempos de cuarentena”.



Movimientos articulares:

<https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU>

Activación muscular:

https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

Rutina Esencial de Estiramiento para Después de Entrenar



III) HÁBITOS DE HIGIENE

Los Hábitos de Higiene: es un conjunto de normas, que se refieren al cuidado y limpieza de nuestro cuerpo, las cuales nos permiten mantener una salud adecuada y tener una mejor calidad de vida.



¿Qué debemos hacer para mantener la higiene en la escuela?

El principal consejo para evitar la transmisión de virus e infecciones en la escuela es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Los más pequeños deben adquirir este hábito e interiorizar la necesidad de lavarse las manos antes y después de las comidas, a la vuelta del recreo o después de ir al servicio higiénico.

- IV) Terminar la sesión con aseo personal, idealmente una ducha. También aplicar los hábitos de higiene diarios y de contingencia para prevenir enfermedades.







GUÍA 08

(EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD)

(5° BÁSICO)

GUÍA DE DESARROLLO MÉTODO DE CALENTAMIENTO Y HÁBITOS DE HIGIENE

I). Preguntas de Selección Múltiple, encierra en un círculo la alternativa Correcta

1.- ¿Cuál es la importancia de la ACTIVIDAD FÍSICA para el organismo.

- a) PREVIENE ENFERMEDADES como obesidad, sobrepeso, estrés, fatiga, depresión, hipertensión, diabetes, colesterol malo, enfermedades coronarias, cardíacas, problemas en músculos y articulaciones.
- b) HACE BIEN a la mente y el corazón porque el cuerpo produce una hormona llamada endorfina que da sensación de bienestar.
- c) MANTIENE ACTIVO a niños y adolescentes, los hace gastar energía y tener la mente en alerta, además previene la Obesidad Infantil y es una forma de aprender a través del juego
- d) Todas las Anteriores.

2.- ¿Qué entendemos por calentamiento?:

- a) Es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico y/o deportivo.
- b) Es para aumentar la temperatura del cuerpo.
- c) Son ejercicios para sudar y querer tomar agua
- d) Ninguna de las anteriores.

3.- Siempre debe realizarse un buen CALENTAMIENTO antes de la práctica de un deporte, porque:

- a) ACTIVA el aparato cardiovascular, respiratorio y nervioso.
- b) PREVIENE todo tipo de lesiones.
- c) PONE los músculos en una temperatura adecuada para realizar un esfuerzo mayor.
- d) Todas las Anteriores.

4.- La Clase de EDUCACIÓN FÍSICA es importante por qué:

- a) La Actividad Física mejora mi salud y previene enfermedades.
- b) Mis Músculos y Huesos serán más fuertes.
- c) Aprendo a conocer mi cuerpo y lo que es capaz de hacer a través de los movimientos.
- d) Todas las Anteriores.

5.- Cuales de los Siguietes son CAMBIOS CORPORALES INMEDIATOS producidos por la Actividad Física

- a) Se Produce Cansancio, se Marcan los Músculos y nos Vemos Mejor.
- b) Se Produce Aumento del Ritmo Cardiorrespiratorio, Sudoración y Fatiga.
- c) Se Produce una Mejora en la Capacidad Física, Nos Da Hambre y Sueño.
- d) Todas las Anteriores.

II). - **Preguntas abiertas, responde con tus propias palabras.**

a) ¿Qué son los hábitos de higiene y para qué sirven?

b) Nombra 5 hábitos importantes de higiene personal.



GUÍA 09 **(EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD)** **(5° BÁSICO)**

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Objetivos:

- ✚ Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

DEFINICIÓN:

- ✚ Las capacidades o cualidades físicas básicas son cualidades internas de cualquier persona para realizar cualquier actividad física o deportiva.
- ✚ Esta se mejora por entrenamiento o preparación física.
- ✚ Se llaman básicas porque están en la base de la actividad física.

CLASIFICACIÓN DE CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

- ✚ Resistencia
- ✚ Fuerza
- ✚ Flexibilidad
- ✚ Velocidad



RESISTENCIA:

- ✚ Capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

TIPOS:

Resistencia aeróbica:

- + Nos permite realizar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad.
- + En este tipo de actividades, existe un aporte de oxígeno suficiente, por lo que no sentimos sensación de asfixia.
- + La frecuencia oscila entre 130 y 160 ppm.

Resistencia anaeróbica:

- + Nos permite realizar esfuerzos más cortos que la anterior (3min, aproximados), pero de mayor intensidad.
- + En este tipo de actividades no podemos respirar todo el oxígeno que necesita nuestro cuerpo (déficit de oxígeno), por lo que nos fatigamos antes.
- + La frecuencia cardiaca llega a superar los 180 ppm.

FUERZA:

- + Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

TIPOS:

Fuerza Estática:

- + Nuestros músculos ejercen una tensión sin que exista movimiento.

Fuerza Dinámica:

- + Nuestros músculos ejercen una tensión que provoca movimientos de los segmentos corporales.
- + Si el movimiento se realiza con una carga muy pesada se denomina “**fuerza máxima**”.
- + Si la carga no es tan pesada, pero repetimos el movimiento durante un tiempo prolongado se denomina “**fuerza de resistencia**”.
- + Si el movimiento se realiza en el menor tiempo posible, por ejemplo; lanzamientos o saltos, se denomina “**fuerza explosiva**”.



FLEXIBILIDAD:

- ✚ Capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

Esto es posible gracias a:

Elasticidad muscular:

- ✚ Es la capacidad de alargamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial.

Movilidad articular:

- ✚ Grado de movimiento máximo de cada articulación.

INFLUYE:

- ✚ La herencia (genes)
- ✚ La edad (a menor edad más flexibilidad)
- ✚ El tipo de trabajo habitual (posturas)
- ✚ La temperatura ambiente y la temperatura muscular
- ✚ El grado de cansancio muscular
- ✚ El grado de flexibilidad trabajado a lo largo de los años.

VELOCIDAD:

- ✚ Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo de tiempo posible.

TIPOS:

Velocidad de reacción:

- ✚ Es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, por ejemplo; la salida de un nadador

Velocidad cíclica o desplazamiento:

- ✚ Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible, como por ejemplo una carrera de 100 metros planos.

Velocidad gestual o acíclica:

- ✚ Es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis.

RECUERDA: Al terminar la sesión con aseo personal, idealmente una ducha. También aplicar los hábitos de higiene diarios y de contingencia para prevenir enfermedades.



