



Fundación Educacional Club Hípico
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhipico.cl
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 5°Y 6°BÁSICO (Semana del 12 al 19 de mayo)

Nombre:..... curso:

Profesora: Ingrid Hernández Parra

Correo electrónico: Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl

Unidad 2

Objetivo de aprendizaje:

OA 06 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.

RECUERDA



Si no puedes imprimir la guía puedes realizarla en un cuaderno colocando la semana que estás trabajando.

Finalizada las actividades envía fotos de la guía realizada (todos los ítems) y del video del desafío a los siguientes correos según el curso que te corresponda:

quintoa@colegioclubhipico.cl

quintob@colegioclubhipico.cl

quintoc@colegioclubhipico.cl

sextoa@colegioclubhipico.cl

sextoa@colegioclubhipico.cl

sextoa@colegioclubhipico.cl

Inicio

1. ¿Conoces algún ejercicio que desarrolle la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. ?

.....

2. ¿Has realizado alguno?



¿Cuál?

.....



La actividad física

Es cualquier movimiento muscular esquelético del cuerpo que produce gasto energético. Si se realiza de manera planificada, estructurada y repetida se denomina ejercicio físico y si es en un entorno reglamentado y competitivo deporte.

- ✓ Aumentan sus habilidades motoras.
- ✓ Favorece desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos.
- ✓ Pueden corregir algunos defectos físicos.



Actividad

Arma tu propia rutina de ejercicios a partir de los siguientes videos. Sácate fotos de cada uno de los pasos de tu rutina y pégalos en los cuadros correspondientes.

Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

1.- Elongación (ejercicios de flexibilidad)

Consiste en alargar los músculos de manera suave y sostenida para que, cuando éstos sean sometidos a un esfuerzo mayor, ya estén preparados y no se produzcan lesiones.



- Indica cual es la importancia de realizar trabajo de elongación antes de cualquier actividad física.

.....

.....

.....

Dibujo elongación de tren superior
(Cuello, brazos, tronco)



Dibujo elongación tren inferior
(Glúteos, piernas)



2.- Ejercicios de resistencia

Las actividades cardiovasculares son ejercicios de baja o media intensidad y de larga duración. Éstas ayudan al fortalecimiento del corazón, mejora del sistema respiratorio.



Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

- Indica 4 deportes que sean considerados como ejercicios de resistencia.

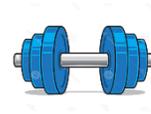
.....
.....
.....
.....

Dibujo de 1 ejercicio de resistencia



3.- Ejercicios de fuerza

Las actividades de fuerza y resistencia muscular incluyen tanto ejercicios de corta duración y alta intensidad como de baja intensidad y larga duración. Aumentan fuerza y resistencia en músculos, huesos y ligamentos.

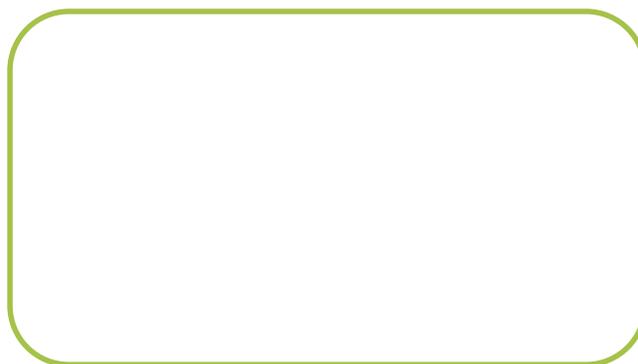


Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=142vPZS9OZY>

- Indica 4 beneficios que obtienes al realizar ejercicios de fuerza.

.....
.....
.....

Dibujo de 1 ejercicio de fuerza



4.-Ejercicios de coordinación

Permiten realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico

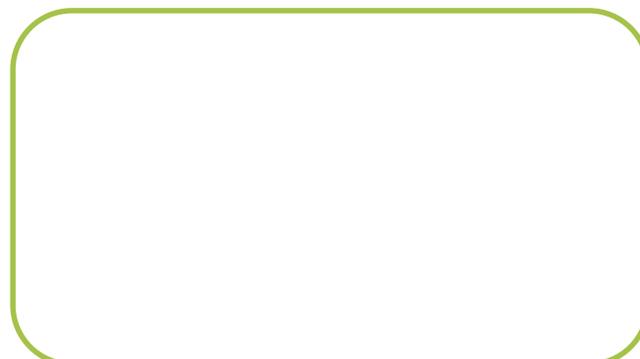


Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=ZfXogMJJu3w>

- ¿Para qué sirven los ejercicios de coordinación?

.....
.....
.....

Dibujo de 1 ejercicio de coordinación





Marca con una X, según lo aprendido

	SI	NO
La elongación es necesaria antes de realizar actividades físicas		
La elongación estira los huesos		
Los ejercicios de resistencia mejoran el sistema respiratorio		
Los ejercicios de fuerza fortalecen la musculatura		
Los ejercicios de no nos permiten realizar un gesto técnico.		



Desafío:

Realiza tu propia rutina y graba un video, utilizando los 4 ejercicios vistos anteriormente

- Flexibilidad (elongación)
- Fuerza
- Coordinación
- Resistencia



¡ENVIAR VIDEO AL CORREO DE TU CURSO CON TU NOMBRE Y CURSO!



Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender e identificar los diferentes tipos de ejercicios.			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			



Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.

.....
.....



¡Recordar! Realizar ejercicios es sano para tu cuerpo y para tu mente. Tiene múltiples beneficios (los hemos vistos en clases)
Produce químicos de la felicidad

- Reduce el estrés
- Mejora la autoestima
- Mejora tus relaciones sociales
- Alivia la ansiedad