**Guía Formativa N° 3 Ed. Física y Salud 5 º Año Básico**

|  |
| --- |
| **\*Esta guía tiene un 60% de exigencia”**  **L : 60 a 100% de logro**  **NL: menos del 60% de logro** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Puntaje Obtenido** | **L** | **NL** |
|  |  |  |

**Nombre: Fecha:**  de del 2020

**Objetivo de Aprendizaje: OA6:** Conocer 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. (Item I, II, III, IV y V)

**OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene y vida saludable. (Ítem IV y V)

|  |
| --- |
| **Instrucciones para los/las estudiantes:**   * Si tienes dudas puedes enviarme un mensaje a mi correo: profesorapef.fredes@gmail.com * Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances. |

**ITEM I.-** Encierre en un circulo la alternativa correcta. (2 puntos cada una).

1. ¿Cuál es la cualidad física más trabajada en una maratón?
2. Velocidad.
3. Resistencia.
4. Fuerza.
5. Flexibilidad.
6. ¿Qué deporte se caracteriza por utilizar más la flexibilidad?
7. Natación.
8. Fútbol.
9. Básquetbol.
10. Gimnasia rítmica.
11. ¿Qué alternativa corresponde a un beneficio del deporte?
12. Fortalece el corazón.
13. Reduce grasa corporal.
14. Disminuye síntomas de ansiedad y depresión.
15. Todas las anteriores.
16. ¿Qué deporte se centra en el desarrollo de la fuerza?
17. Salto de longitud
18. Natación.
19. Halterofilia.
20. Voleibol.

**ITEM II.-** Indica verdadero (V) o falso (F) según corresponda. (2 puntos).

1. \_\_\_\_El calentamiento es una actividad que se hace al término del trabajo físico para no lesionarse.
2. \_\_\_\_La actividad física puede mejorar el rendimiento académico y laboral.
3. \_\_\_\_Cuando practico deporte no es necesario tomar agua, así tengo más resistencia.
4. \_\_\_\_La práctica deportiva ayuda a fortalecer los huesos y articulaciones.

**ITEM III.-** Responde según corresponda. (3 puntos cada una)

1. ¿Qué es vida saludable?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Define con tus palabras “actividad física”.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ITEM IV**.- Describe un día de sesión de entrenamiento en casa (que haces tú en el entrenamiento). Explica brevemente. (9 puntos).

**Inicio:**

|  |
| --- |
|  |

**Desarrollo:**

|  |
| --- |
|  |

**Cierre de la sesión**

|  |
| --- |
|  |

**ITEM V** Entrenamiento en casa.

Indicaciones: La clase de esta semana estará enfocada en el mismo circuito que trabajamos la semana anterior, de manera que nuestro cuerpo se vaya acostumbrando a la ejecución del ejercicio. Para el calentamiento les dejo un link con un video sobre estiramientos activos.

* **Calentamiento:**

**https://www.youtube.com/watch?v=mHP\_rcA0xEc**

* **Desarrollo:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Circuito :** Realiza cada ejercicio según las repeticiones indicadas. Al terminar el último ejercicio, descansa 2 minutos y comienza de nuevo, hasta completar 3 series. Este entrenamiento se ejecutara durante 2 semanas. | |
| **Ejercicio** | **Repeticiones según condición** |
| 1. Sentadilla | 10 Repeticiones |
| 2. Plancha | 15 segundos |
| 3. Flexo extensión codos | 7 Repeticiones |
| 4. Abdominales | 20 Repeticiones | |

* **Vuelta a la calma:**

Realiza ejercicios de flexibilidad trabajados en clases.

Recuerda ducharte y cambiar de ropa después de realizar el ejercicio.

**Luego de terminar las actividades, responde la siguiente pregunta:**

¿Qué hice cuando tuve una duda?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué fue lo que más me costó aprender y por qué?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_