



Guía de Trabajo, Educación Física y salud, 5° y 6° básico “hábitos de vida saludable y capacidades físicas”

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____/____/____

Objetivo:
OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable
OA 6 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

(PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA)
 Hemos conversado en clases, sobre la importancia de consumir alimentos que aporten vitaminas y nutrientes a nuestro organismo como las frutas, verduras, yogurt y frutos secos entre otros. Así mismo debemos evitar consumir alimentos altos en azúcar como la bebida y los dulces; y las frituras como papas fritas y hamburguesa, entre otros. En Chile, la ley permite que los productos contengan en sus envases sellos negros de advertencia cuando son **ALTO EN SODIO, AZÚCAR, CALORÍAS Y GRASAS SATURADAS**. Para concientizar a las personas sobre lo que consumen.



Instrucciones:

- 1) Observa los sellos negros de advertencia, investiga y completa el siguiente cuadro siguiendo el ejemplo.

Producto	Sellos de advertencia	Efecto en la salud
Papas fritas envasadas	Alto en calorías	El exceso de calorías provenientes de la sal, produce que suba la presión en el sistema circulatorio



1.2.- Observa el siguiente cuadro, investiga y completa con los beneficios que proporcionan los siguientes alimentos.

Alimento	Ejemplo	Efecto en la salud
Frutas	Manzana	Aporta vitaminas y minerales que fortalecen nuestro sistema inmune.
Verduras		
Frutos secos		
Lácteos		
Carnes/pollo/pescado		
Agua		

2) **Instrucciones:** Identifica en la sopa de letras las siguientes **HABILIDADES MOTRICES**, puedes encontrarlas todas en posición horizontal.

LANZAR / ATRAPAR / CAMINAR / RECIBIR / SALTAR / BOTEAR / CORRER

A	E	C	J	K	R	B	I	R	A
B	L	A	N	Z	A	R	A	A	T
C	D	M	I	N	S	E	R	E	R
S	F	I	H	P	T	D	U	K	A
A	A	N	H	O	U	G	I	L	P
L	X	A	B	M	K	L	O	Ñ	A
T	F	R	R	E	C	I	B	I	R
A	D	C	P	C	B	A	Y	T	G
R	C	O	R	R	E	R	X	G	I



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalles1650@gmail.com
Docente:

3) Instrucciones: Marca con una (X) la alterativa correcta o escríbela en tu cuaderno.

1.- ¿Qué es el calentamiento deportivo?

- a) La preparación del organismo para hacer deporte.
- b) Un cuerpo en reposo.
- c) La exposición al sol por un tiempo prolongado

2.- ¿Qué significa OMPE?

- a) Oxigenación, movilidad articular, potencia y elongación.
- b) Oxigenación, movilidad, potencia y exhalación.
- c) Oxigenación, musculación, potencia y elongación.

3.- ¿Qué ejercicio es más adecuado para el CALENTAMIENTO deportivo?

- a) trote suave y continuo
- b) estirar los músculos
- c) correr rápido

4.- ¿Qué ejercicio es más adecuado para hacer al TERMINAR DE HACER EJERCICIO físico?

- a) trote suave y continuo
- b) tomar agua
- c) elongación

5.- ¿Qué es una articulación?

- a) Es la unión de dos huesos
- b) Es la unión de un músculo con un hueso
- c) Es la unión de dos músculos.

6.- ¿A qué sistema pertenece la frecuencia cardiaca?

- a) sistema respiratorio
- b) sistema circulatorio
- c) sistema muscular

7.- ¿La frecuencia cardiaca mide?

- a) respiración
- b) latidos del corazón
- c) transpiración del cuerpo

8.- ¿Cuáles son los puntos de control de la F.C?

- a) pecho y cuello
- b) cuello, muñeca y frente
- c) cuello, muñeca y muslo

9.- ¿Cuál es la forma correcta de controlar la frecuencia cardiaca en el cuello?

- a) con el dedo pulgar
- b) con la palma de la mano
- c) con los dedos índice y medio



¡**A MOVERSE!** Para la siguiente actividad motriz necesitas dibujar en el suelo o marcar con scotch o masking tape una línea recta de aproximadamente 30 cms

Figura 1



IZQUIERDA

DERECHA

Figura 2



IZQUIERDA

DERECHA

4) Instrucciones: responde con sinceridad, lo trabajaremos en clases.

- ✓ Calentamiento: Ubícate con ambos pies al lado izquierdo de la línea marcada en el suelo (figura 1) salta hacia la derecha y luego a la izquierda, sin parar: 20 VECES.

Luego ubícate con ambos pies en el lado izquierdo esta vez de frente a la línea (Figura 2) y salta hacia el lado derecho y luego vuelve a la izquierda (simulando adelante y atrás) sin parar: 20 VECES.

DESAFÍO: Cada uno de los siguientes ejercicios hazlos durante 45 segundos, descansa 45 segundos y repite 4 veces.

- ✓ Sentadillas: Con los pies a la altura de los hombros, baja la cadera (como sentándose en una silla) y luego sube. Mantén los brazos extendidos adelante.
- ✓ Abdominales: Recostado apoyando la espalda sobre una toalla o alfombra, dobla las rodillas, eleva los hombros con los brazos extendidos intentando llegar con las manos a las rodillas y vuelve atrás.
- ✓ Flexiones de brazos: Coloca las palmas apoyadas en el suelo un poco más abierta que la altura de los hombros, baja el pecho hasta que los codos formen un ángulo de 90° y vuelve a subir. Puedes apoyar las rodillas.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:

Mantén un registro de la cantidad de veces que haces el ejercicio en 45 segundos. Intenta realizar la rutina 3 veces a la semana, por 2 semanas y anota en el siguiente recuadro.

Ejercicio	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Sentadillas						
Abdominales						
Flexiones						

***Recuerda elongar al terminar de ejercitarse y tomar agua.**

Profesores Educación física y salud
Escuela Miravalle