



Guía de Trabajo N°3
Educación Física y salud, 5° y 6° básico
“Hábitos de vida saludable y capacidades físicas”

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

Objetivo:

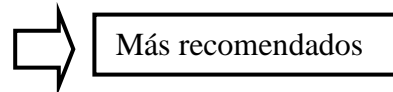
OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad

OA 1 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas

(PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA)
Observa la siguiente imagen y luego responde.

RESPUESTAS CORIPORALES: Nuestro corazón tiene un ritmo de latidos, a lo que llamamos **“PULSACIONES CARDIACAS”**, las cuales corresponden a los **MOVIMIENTOS QUE REALIZA EL CORAZÓN PARA EXPULSAR SANGRE A TU CUERPO** (órganos y músculos). Existen tres partes del cuerpo donde podemos medir nuestras pulsaciones:

- 1) Parte interna del muslo (arteria femoral)
- 2) **Parte interna de la muñeca (arteria radial)**
- 3) **Cuello (arteria carótida)**



La cantidad de pulsaciones cardiacas por minuto, depende varios factores, uno de ellos es el estado de tu cuerpo. En estado de reposo tus pulsaciones serán menores, ya que no estás en movimiento, mientras que cuando realizas ejercicio físico aumentan notablemente, debido a que tu corazón debe latir más rápido para abastecer los músculos que se encuentran en movimiento, sin dejar de lado a los órganos.

Tabla de pulsaciones aproximadas, por minuto en estado de REPOSO (sentado o acostado)

| Edad | Pulsaciones por minuto en Reposo |
|------------------|----------------------------------|
| De 7 a 9 años | 70 a 110 pulsaciones |
| De 10 a 15 años | 70 a 100 pulsaciones |
| De 15 años y más | 60 a 100 pulsaciones |



Al realizar actividad física la cantidad de pulsaciones por minuto depende de varios factores:

- De tu edad, mientras más años tienes, las pulsaciones son menores.
- De tu estado físico; si realizas constantemente actividad física, tus pulsaciones serán menores, debido a que el corazón se acostumbra al entrenamiento. Por el contrario, si eres sedentario y una vez realizas actividad física, tus pulsaciones serán más, debido a que tu corazón no está acostumbrado al ejercicio.
- De tu contextura física, si eres pequeño y delgado tus pulsaciones serán menores. Por el contrario si eres de contextura gruesa y alto, tus pulsaciones serán mayores.
- De tu sexo: las mujeres tienen pulsaciones más altas, debido a que el tamaño del corazón en comparación a los hombres, es menor. Los varones tienen un corazón más grande por lo que requieren de menos pulsaciones.

ASI QUE ¡NO TE COMPARES AL MOMENTO DE MEDIR LAS PULSACIONES!, CÓMO YA SABES, SON MUCHOS LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL NÚMERO.

¿Cómo se miden las pulsaciones?

- 1) Escoge un punto de tu cuerpo para medir las pulsaciones (cuello, muñeca o femoral).
- 2) Utiliza la yema de los dedos índice y dedo del medio.
- 3) Escoge un tiempo de medición.

El tiempo de medición es de un minuto. Para simplificar, las mediciones se pueden hacer de las siguientes maneras:

- **Mide tu pulso 10 segundos, luego el resultado lo multiplicas por 6.**
- **Mide tu pulso 6 segundos, luego el resultado lo multiplicas por 10.**
- Mide tu pulso 15 segundos, luego el resultado lo multiplicas por 4.
- Mide tu pulso 30 segundos, luego el resultado lo multiplicas por 2.



Más recomendados

- 4) Con la ayuda de otra persona, pídele que te tome el tiempo de medición que has escogido, mientras tú cuentas tus pulsaciones.
- 5) Tómalas dos veces seguidas para confirmar el número.



Instrucciones:

- 1) Una vez leída la información anterior, **COMPLETA** el siguiente cuadro con tus pulsaciones en estado de **REPOSO** y **LUEGO DE REALIZAR UN CIRCUITO DE LOS EJERCICIOS** que se encuentran al final de la guía. DURANTE 3 DÍAS.

| ESTADO | PULSACIONES DIA 1 | PULSACIONES DIA 2 | PULSACIONES DIA 3 |
|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| Reposo | | | |
| Luego de realizar un circuito de ejercicios | | | |

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Hemos conversado en clases, sobre los grupos en que se dividen los alimentos. Tenemos cuatro grupos principales:

- 1) **Carbohidratos:** su función principal es **ENTREGAR ENERGIA INMEDIATA**. La energía para correr, jugar, estudiar, caminar y pensar, entre otras cosas diarias, vienen de este grupo. Aquí se encuentra el arroz, las papas, el pan, los fideos, la quínoa y algunas verduras como el choclo y el tomate.
- 2) **Proteínas:** su función principal es **CONSTRUIR**. Las proteínas construyen y reconstruyen las fibras musculares y de los órganos. Cuando haces actividad física o simplemente caminas, pequeñas fibras musculares se rompen, entonces las proteínas son las encargadas de reconstruir aquellas fibras. Aquí se encuentran los huevos, la carne, el pollo, el pescado, las legumbres y algunos vegetales como los champiñones.
- 3) **Grasas saludables:** su función principal es **LUBRICAR Y LIMPIAR**. Al consumir grasas saludables se limpia, de nuestras arterias, los restos de colesterol que se acumulan por el consumo de grasas saturadas (frituras, margarina, aceite de maravilla, etc) evitando enfermedades cardiovasculares. Así mismo cumplen una función primordial en nuestro cerebro, lubricando nuestras neuronas para que podamos pensar, recordar, concentrarnos y aprender de mejor manera. En este grupo están la palta, los frutos secos naturales, el aceite de oliva y las aceitunas.



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

- 4) **Vitaminas y minerales:** la función principal de este grupo es **FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE**. Al consumir frutas y verduras diariamente, le entregas a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita para cumplir con las funciones de todos los sistemas del organismo. Sin embargo el sistema inmunológico se alimenta de estos nutrientes, por eso es tan importante para mantenerte sano.
- 5) **Lácteos:** Se cree que los lácteos son altos en calcio, sin embargo hoy en día, los alimentos lácteos son tan procesados que han perdido sus propiedades sobre el calcio. Verduras como el brócoli o los champiñones contiene más calcio que los lácteos. No obstante el yogurt, la leche y el queso tiene propiedades parecidas a las de las **PROTEÍNAS**.

Instrucciones:

- 2) Según la información anterior, realiza un menú de **UNA SEMANA DE COLEGIO**, basado en una **ALIMENTACIÓN VARIADA Y SALUDABLE**. Recuerda incluir todos los grupos de alimentos para cubrir las necesidades del cuerpo y que sean de TU GUSTO.

| Día/ comida | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| Desayuno (8:00 am) | | | | | |
| Colación (10:00 am) | | | | | |
| Almuerzo (13:30 pm) | | | | | |
| Merienda (17:00 pm) | | | | | |
| Cena (20:00 pm) | | | | | |

Responde: ¿Por qué elegiste ese menú semanal? _____



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

LOS DEPORTES: El **HANDBALL**, es un deporte colectivo, es decir se juega en equipos. Se utiliza un balón pequeño del porte de la mano y los partidos se dividen en 2 tiempos de juego.

El **FÚTBOL**, también es un deporte colectivo, que utiliza balón y sus partidos se dividen en dos tiempos de juego al igual que el handball. Sin embargo, existen muchas diferencias entre ambos deportes.

Instrucciones:

3) Completa el siguiente cuadro con las **DIFERENCIAS** que presentan ambos deportes.

| DEPORTE/ ASPECTO | FÚTBOL | HANDBALL |
|----------------------------------|--------|----------|
| TIPO DE BALÓN | | |
| CANTIDAD DE JUGADORES POR EQUIPO | | |
| DURACION DE CADA TIEMPO | | |
| DURACION TIEMPOS DE DESCANSO | | |
| DURACION TOTAL DEL PARTIDO | | |
| REGLA PRINCIPAL | | |



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

¡A MOVERSE! EL APRENDIZAJE MOTOR SE LOGRA MEDIANTE LA REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO. EN LA MEDIDA QUE VAYAS HACIENDO VARIAS VECES A LA SEMANA LAS ACTIVIDADES, TU COORDINACIÓN, TUS MÚSCULOS Y TU CEREBRO...¡APRENDERÁN! TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo para cada ejercicio.

CALENTAMIENTO Ponte ropa cómoda y zapatillas, luego realiza el siguiente calentamiento:

- 30 segundos de talones al glúteo.
- 30 segundos de taloneo y agrega el movimiento de tus brazos.
- 30 segundos de skipping o rodillas al pecho
- 30 segundos de jumping jacks, abrir y cerrar, piernas y brazos al mismo tiempo.

DESAFÍO: Recuerda medir y registrar tu pulso una vez que termines un circuito.

1. **Estocada estática:** Ubícate de pie, con las piernas separadas a la altura de la cadera, lleva la pierna derecha hacia atrás, acerca la rodilla al suelo y vuelve a la posición inicial. La pierna izquierda se mantiene fija, luego realiza lo mismo dejando la pierna derecha fija, mientras que la pierna izquierda se va hacia atrás y bajas la rodilla. El trabajo debe concentrarse en el glúteo y cuádriceps. Realiza 20 en total (10 con cada pierna).
2. **Escaladores:** Colócate en posición de plancha, apoyando sobre el suelo las manos a la altura de los hombros y la punta de los pies. Lleva la rodilla derecha hacia al pecho, vuelve hacia atrás y luego la rodilla izquierda, alternadamente, agrega velocidad. Repite el ejercicio 30 veces (15 con cada rodilla)
3. **Flexiones 4 puntos:** En posición de plancha, toca con la mano derecha tu hombro izquierdo, luego con tu mano izquierda toca el hombro derecho, luego con tu mano derecha toca el lado izquierdo de tu cadera y finalmente con la mano izquierda toca el lado derecho de tu cadera. Contrae el abdomen para evitar el movimiento de la cadera. Repite 10 veces los 4 toques.
4. **Sentadillas con saltos:** En posición de sentadilla, con los pies a la altura de las caderas, salta hacia arriba y luego toca el suelo. Repite 20 veces.



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

MÉTODO DE TRABAJO: La rutina mencionada la realizarás de la siguiente manera:

1. 20 estocadas
2. 30 escaladores
3. 10 toques en flexión
4. 20 sentadillas con saltos.

Una vez que termines esos ejercicios, descansa 2 minutos, toma un sorbo de agua y vuelve a repetirlos, en el mismo orden 3 veces más. Realizaras un total de 4 veces el circuito

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

Profesores Educación física y salud

Camila Barros /José Bustos