



Guía de Trabajo N°2 Educación Física y salud, 5° y 6° básico “hábitos de vida saludable y capacidades físicas”

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

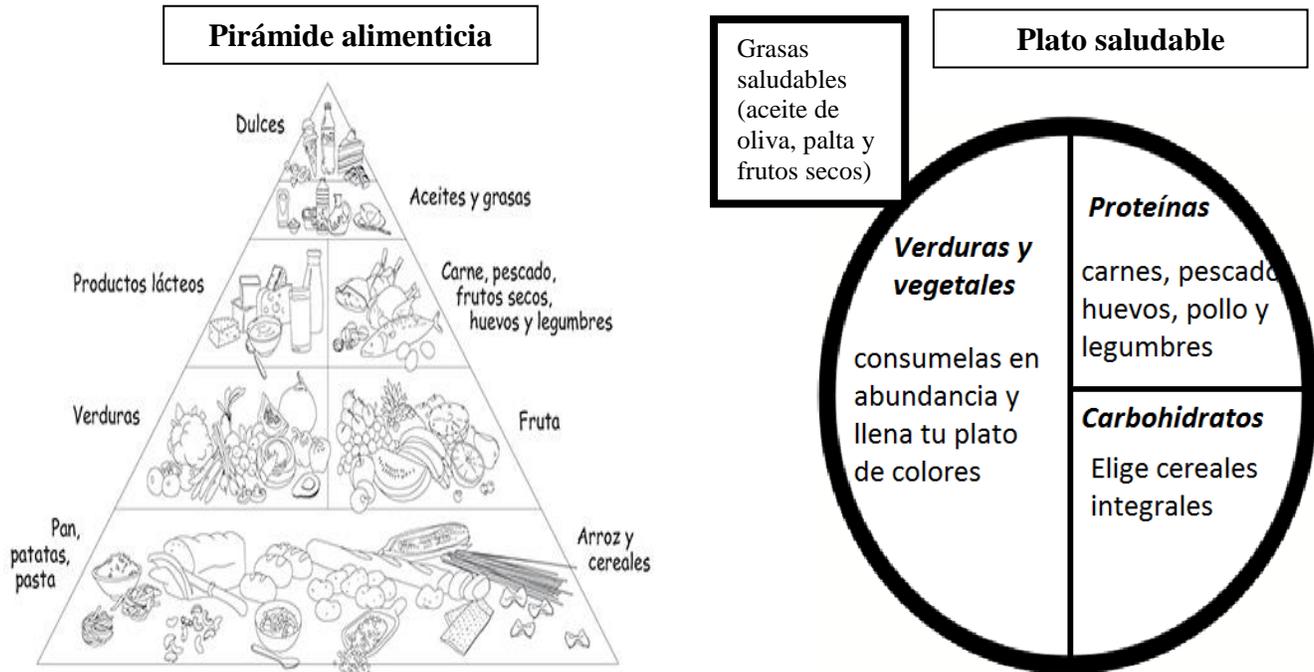
Objetivo:

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

OA8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

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

Antes, nos enseñaban que la pirámide alimenticia era la guía para una alimentación sana y balanceada, donde la base de nuestra alimentación debían ser los carbohidratos (papas, arroz, pan, fideos, etc) y debíamos consumir muy pocas grasas saludables como la palta o los frutos secos. Sin embargo hoy en día tenemos un nuevo enfoque, el “plato saludable” nos enseña, que nuestra alimentación debe ser variada; la base deben ser los vegetales y las verduras, los carbohidratos los podemos consumir en menor cantidad y que las grasas saludables (como el aceite de oliva o la palta) forman una parte esencial en el buen funcionamiento de nuestro organismo.





Instrucciones:

- 1) Según la información anterior, realiza un menú de alimentación de un día completo, basado en una alimentación variada y saludable. Recuerda incluir todos los grupos de alimentos.

Desayuno

Almuerzo

Colación

Cena

- 2) **Instrucciones:** Identifica en la sopa de letras los siguientes **DEPORTES**, puedes encontrarlos en posición horizontal y vertical.

G H Y X W X H B N E O E D O R R
 L O E X C U R S I Ó N H Y V R V
 N C Y W T E N I S K W W K I N S
 W K Z O B W Z U A V F A N W Ó P
 A E F L I N A T A C I Ó N L I E
 C Y B Á D M I N T O N B U I C S
 E I G V H L D L J G N I P M A C
 S L C X L I A O I C P L K O T A
 W O L L R O G C R O L M E N I G
 G B M D I G B O R A Q C W P U E
 O T X L I S Q S B O U G E N Q S
 M Ú H N C U M T I B S O T W E O
 E F G W E T F O O É S S L V H T
 R S G T G O S T W L B M E O N L
 S V M P S S F L O G H K O X P A
 X O M S I Ü G A R I P L Q U F S

- BÁDMINTON
- BÉISBOL
- BUCEO
- CAMPING
- CICLISMO
- CROQUET
- EQUITACIÓN
- EXCURSIÓN
- FÚTBOL
- GOLF
- HOCKEY
- JOGGING
- LACROSSE
- NATACIÓN
- PESCA
- PIRAGÜISMO
- POLO
- REMO
- RODEO
- SALTOS
- SOFTBALL
- TENIS



3) Completa el siguiente crucigrama de deportes. A continuación te daremos los nombres de los deportes y debes ubicarlos en el crucigrama, según corresponda. Guíate por los números.

- el alpinismo el baloncesto el béisbol el boxeo la esgrima
 el esquí el fútbol americano el golf el hockey el paracaidismo

H7 V2 V8 V5
 1 2
 3 4
 5 6 7
 H3 H8
 8 9
 H6 H9 V1 V4



A MOVERSE!

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

- ✓ Calentamiento: con ropa cómoda y zapatillas, realiza el siguiente calentamiento:
 - En el lugar realiza 30 saltos, abriendo y cerrando las piernas.
 - De pie, lleva las rodillas al pecho lo más rápido que puedas, 30 veces.
 - De pie, lleva los talones al glúteo lo más rápido que puedas, 30 veces.
- ✓ **DESAFÍO:** Cada uno de los siguientes ejercicios hazlos durante 45 segundos, descansa 45 segundos y repite 4 veces.
- ✓ Sentadilla con una pierna: Ubícate de espaldas a una silla o sillón, siéntate con una pierna y levántate con la misma pierna, controlando el movimiento, manteniendo la otra pierna extendida, sin tocar el suelo. Mantén los brazos extendidos adelante. Repite 12 veces con la misma pierna y luego cambia de pierna.
- ✓ Abdominales: Recostado apoyando la espalda sobre una toalla o alfombra, apoya tus manos al lado de tus caderas, eleva los pies hasta que formen un ángulo de 90 grados con el piso y luego baja, controlando el movimiento. Ojalá sin tocar el piso con los talones, vuelves a subir.
- ✓ Flexiones de tríceps: Inclínate de espaldas a una silla o sillón, apoya las manos en el borde de la silla y baja la cadera, controlando el movimiento, hasta que los codos formen un ángulo de 90 grados y vuelve a subir.

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.**