



## Guía de Trabajo N°4 Educación Física y salud, 5° y 6° básico “Desarrollo de la condición física”

**Nombre** : \_\_\_\_\_  
**Curso** : \_\_\_\_\_  
**Fecha** : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Objetivo:**

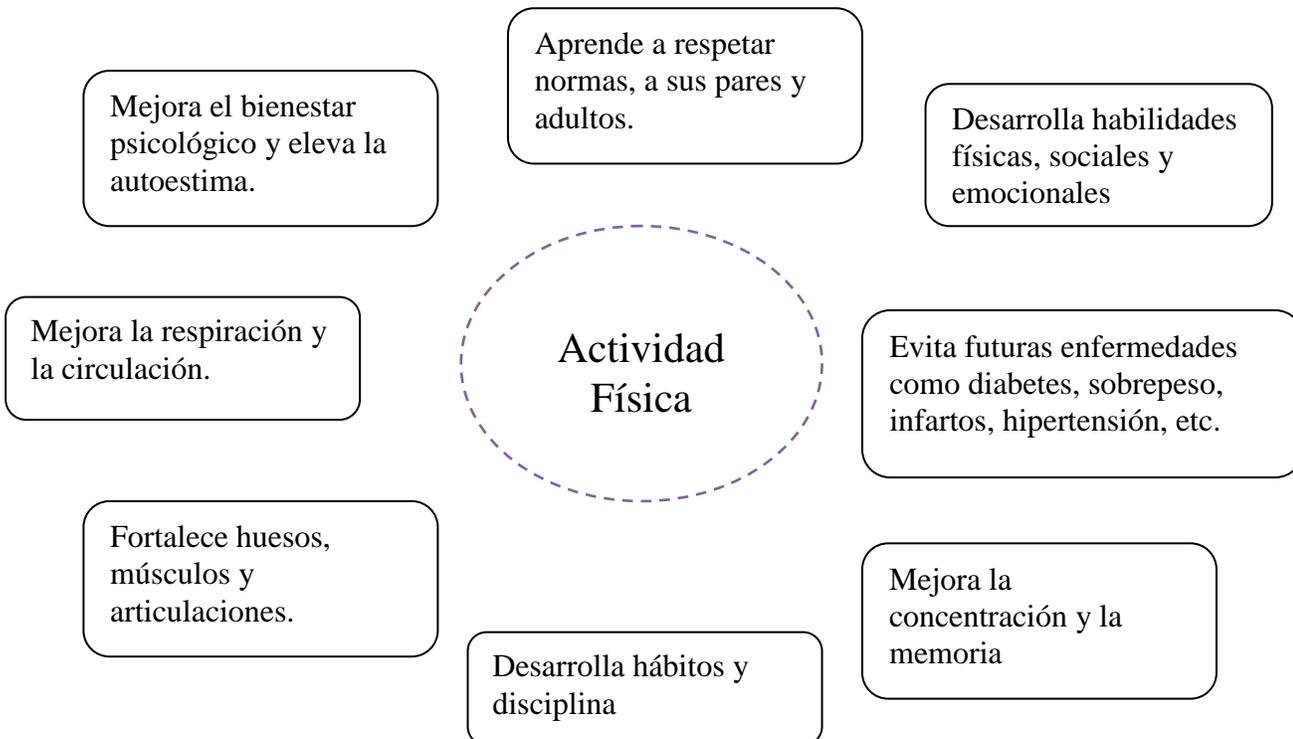
**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad

**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.**

ACTIVIDAD FÍSICA: Así como llevar una alimentación saludable trae beneficios para nuestro cuerpo, hacer **ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA CONSTANTE Y REGULAR**, también nos hace muy bien. A continuación te mencionamos algunos de ellos.





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

### Instrucciones:

- 1) Según la información anterior, menciona 5 diferencias físicas que presenten las personas que si realizan actividad física en comparación con aquellas que no lo hacen. Observa el ejemplo:

<b>Personas que SI realizan actividad física</b>	<b>Personas que NO realizan actividad física</b>
Presentan un MENOR índice de grasa corporal	Presentan un MAYOR índice que grasa corporal.



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

### Instrucciones:

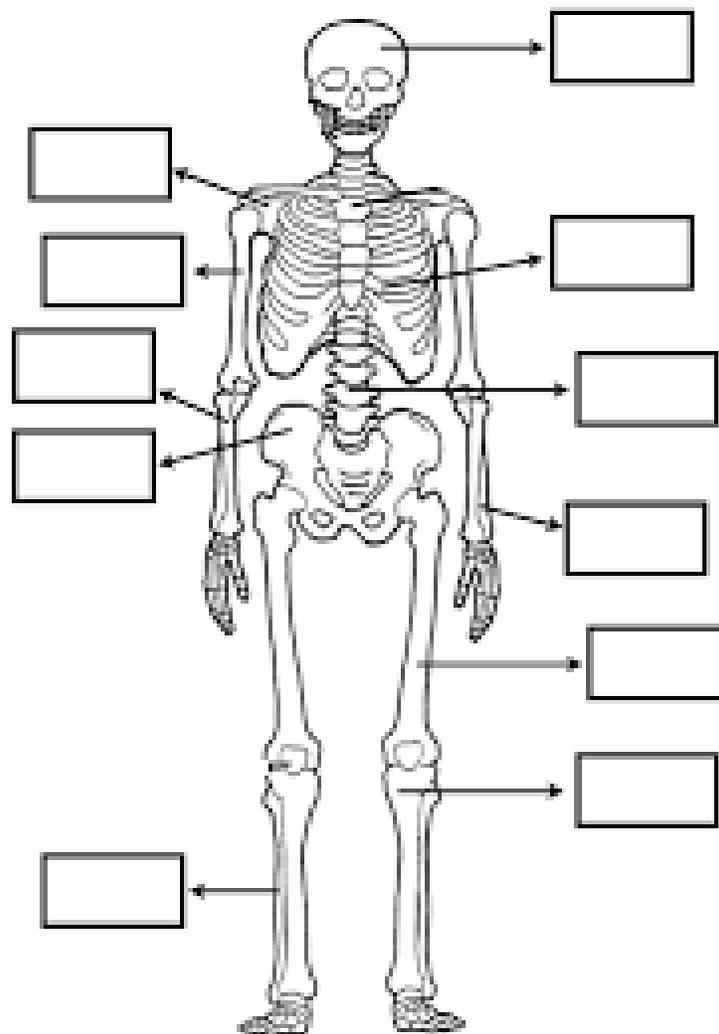
2) Completa el cuadro comparativo con los siguientes deportes.

DEPORTE/ ASPECTO	FÚTBOL	HANDBALL	BASQUETBALL	TENNIS	BADMINTON
TIPO DE DEPORTE (INDIVIDUAL O COLECTIVO)					
CARACTERISTICAS BALÓN					
CANTIDAD DE JUGADORES					
DURACION DE CADA TIEMPO					
DURACION TOTAL PARTIDO O COMPETICION					
REGLA PRINCIPAL					
INDUMENTARIA O INSTRUMENTO QUE SE UTILIZA					



EL CUERPO: El **cuerpo humano** tiene **206 huesos** y más de **650 músculos**, que constituyen la mitad del peso corporal de una persona. Están conectados a los **huesos** mediante tejidos duros y resistentes, similares a los cordones, denominados tendones, que permiten que los **músculos** tiren de los **huesos**.

3) Completa con los **NOMBRES DE LOS HUESOS** según corresponda. Lo puedes realizar en tu cuaderno morado de Educación Física.





- 4) Revisa tu guía n°3, sobre ¿cómo medir las pulsaciones cardiacas? Y en esta nueva semana de ejercicios físicos mide tu frecuencia cardiaca y deja el registro en el siguiente recuadro. Recuerda que debes realizar los ejercicios 3 veces a la semana, durante dos semanas.

ESTADO	PULSACIONES DIA 1	PULSACIONES DIA 2	PULSACIONES DIA 3	PULSACIONES DIA 4	PULSACIONES DIA 5	PULSACIONES DIA 6
Reposo						
Luego de realizar un circuito de ejercicios						

- 5) Si te has mantenido realizando ejercicio físico durante estas semanas, ya sea de las guías de Educación Física o por cuenta propia, tu frecuencia cardiaca debería VARIAR de a poco al cabo de dos semanas. Es por eso que es importante que mantengas un registro que luego vamos a analizar.

**Responde y justifica:**

¿Por qué la frecuencia cardiaca varía a medida que empiezas a realizar actividad física de manera **CONSTANTE Y REGULAR?**

---

---

---

---



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:[colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto: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 desplazamientos laterales.
- 30 segundos de movimiento articular talones.
- 30 segundos movimiento articular de rodillas. (llevar talones al glúteo).
- 30 segundos movimiento articular de caderas.
- 30 segundos movimiento articular de hombros con desplazamientos.
- 30 segundos movimiento articular de cuello y muñecas.

**DESAFÍO:**

1. **Estocada búlgara:** Ubícate de pie, con un sillón o silla atrás. Apoya la punta del pie derecho en el sillón o silla, mantén el equilibrio y baja la cadera flexionando la rodilla izquierda. Debes sentir la fuerza que ejerce la pierna de apoyo. Realiza 10 y luego cambia de pierna.
2. **Abdominales:** Colócate en posición de plancha, apoyando sobre el suelo los antebrazos y la punta de los pies. Lleva la cadera lenta y controladamente hacia la derecha, vuelve al centro y luego a la izquierda. Repite el ejercicio 20 veces (10 hacia cada lado)
3. **Bíceps y hombro:** De pie, con un kilo de algún abarrote en cada mano. Coloca tus manos en los costados de tu cadera, lleva tus manos hacia los hombros, luego sube hacia el techo y baja realizando la misma secuencia. Repite 20 veces.



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

4. **Salto:** De pie con las piernas abiertas a la altura de las caderas, salta y cruza tus pies llevando el pie derecho adelante y el pie izquierdo atrás, luego salta, abre las piernas y vuelve a cruzar cambiando de pies, luego salta, abre y toca el suelo. Repite 20 veces.

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

1. 20 estocadas búlgaras.
2. 20 abdominales en posición de plancha.
3. 20 bíceps y hombro.
4. 20 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 medir y registrar tu pulso una vez que termines un circuito.

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

**En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:**

- [camilabarros.miravalle@gmail.com](mailto:camilabarros.miravalle@gmail.com)
- [josebustos.miravalle@gmail.com](mailto:josebustos.miravalle@gmail.com)

Profesores Educación física y salud

Camila Barros /José Bustos