



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

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

Objetivo:

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

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)

Observa la siguiente imagen y luego responde.

Recuerda los grupos de alimentos:

GRUPO	FUNCIÓN	ALIMENTOS
Proteínas	Función principal es CONSTRUIR . Las proteínas construyen y reconstruyen las fibras musculares y de los órganos.	Carnes Pollo Huevo Pescados
Carbohidratos	Función principal es ENTREGAR ENERGIA INMEDIATA . La energía para correr, jugar, estudiar, caminar y pensar, entre otras cosas diarias, vienen de este grupo.	Arroz Papas Quínoa Pan Fideos
Grasas saludables	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	Frutos secos: - Maní - Nueces - almendras, etc Palta
Lácteos	Hoy en día, los alimentos lácteos son tan procesados que han perdido sus propiedades sobre el calcio. No obstante el yogurt, la leche y el queso tienen propiedades parecidas a las de las PROTEÍNAS .	Queso Yogurt Leche Cremas
Vitaminas y minerales	Función principal de este grupo es FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE .	Frutas Verduras



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

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Los nutrientes que tienen los alimentos, se clasifican en **MACRONUTRIENTES** y **MICRONUTRIENTES**. Ambos grupos son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo a nivel celular. Por lo que es fundamental incluirlos en una alimentación balanceada y saludable.

Nutriente	Grupo de Alimentos	Función principal
Macronutrientes	Proteínas Carbohidratos Grasas saludables	Los macronutrientes deben su nombre (MACRO) a que ENTREGAN ENERGÍA por ende cumplen con funciones elementales dentro del organismo, irremplazables por otros alimentos. Este grupo de nutrientes le entregan al cuerpo la energía necesaria para cubrir las necesidades básicas del organismo, como respirar, mantener los latidos del corazón, moverse, dormir, regenerar las heridas, entre otras.
Micronutrientes	Vitaminas Minerales	Los micronutrientes deben su nombre (MICRO) a que NO APORTAN ENERGÍA pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Son fundamentales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos.



- 1) **Instrucciones:** Si bien la mayoría de los alimentos entregan energía y vitaminas al mismo tiempo. Se pueden diferenciar por lo que aportan **PRINCIPALMENTE**. Observa los siguientes términos y une con una línea los alimentos que pertenecen al grupo de los **MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES** según corresponda. Observa el ejemplo.

Pescado

Repollo

Palta

Arroz

Pollo

Manzana

Brócoli

Mariscos

Papas

Quínoa

Apio

Zanahoria

Yogurt

Pan

Naranja

Plátano

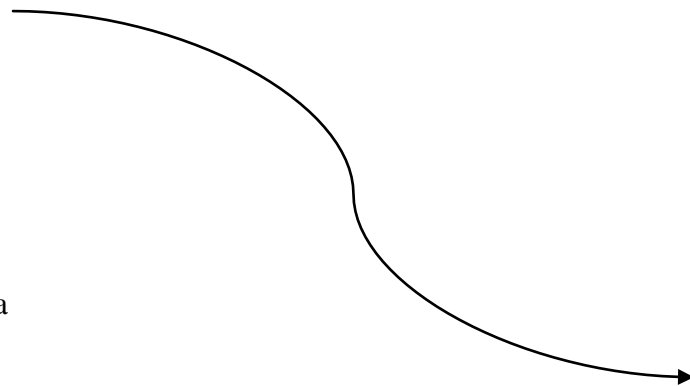
Fideos

Huevos

Carne

MACRONUTRIENTES

MICRONUTRIENTES





CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el **ENTRENAMIENTO DE LAS DIFERENTES CAPACIDADES**. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas identifican una multitud de clasificaciones las más extendidas son:

- **Resistencia:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
- **Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- **Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
- **Flexibilidad:** capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

2) Instrucciones: Si bien la mayoría de los deportes o ejercicios desarrollan varias cualidades físicas, observa los ejercicios físicos escritos a continuación y clasifícalos según la **CAPACIDAD FÍSICA QUE DESARROLLE PRINCIPALMENTE CADA UNO**. Observa el ejemplo:

TROTE – ESTIRAMIENTOS – CICLISMO – CARRERA DE 50 MTS – TOCARSE LA PUNTA DE LOS PIES
NATACION – TRANSPORTAR UN SACO DE PAPAS – SUBIR LAS ESCALERAS – EMPUJAR UN AUTO
PESAS – DARSE CUENTA QUE EL PROFE VA LLEGANDO A LA SALA Y ESTAS EN EL PATIO –
TOMAR A UN COMPAÑERO – CARRERA DE POSTAS – CAMINAR – HACER EL ASEO EN LA SALA.

CAPACIDADES FÍSICAS	EJERCICIOS FÍSICOS Y DEPORTIVAS
Resistencia	Ejemplo: trote
Fuerza	
Velocidad	
Flexibilidad	



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

DEPORTES: El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

3) Instrucciones: Menciona y escribe en el siguiente recuadro, al menos 3 PRUEBAS DE CADA DISCIPLINA relacionada al atletismo. Observa el ejemplo.

DISCIPLINA	TIPO DE COMPETENCIA
CARRERAS	Ejemplo: carrera de relevo o posta.
SALTOS	Ejemplo: salto alto.
LANZAMIENTOS	Ejemplo: lanzamiento de disco.

¡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.



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

DESAFÍO:

1. **Paso y salto:** Ubícate de pie, da un paso al frente, salta hacia el techo, da un paso atrás y vuelve a saltar, lo más arriba que puedas. Repite 20 veces, 10 adelante y 10 atrás.
2. **Abdominales:** Ubícate recostado de espalda en el suelo. Un adulto debe estar parado detrás de tu cabeza, con tus manos afírmate de sus talones. Sin flectar las rodillas, lleva tus pies hacia las manos del adulto, luego baja controladamente, lo más próximo al suelo sin tocarlo y vuelve a subir. Repite 20 veces.
3. **Estocada elevando pie:** De pie, lleva la pierna derecha atrás, baja la cadera, luego sube y eleva la misma pierna. Repite 10 veces y cambia de pierna. Haz 10 más con la pierna izquierda.
4. **Carpa tocándose pie:** En posición de plancha eleva la cadera, acerca las manos a los pies (debes quedar en posición de carpa o triángulo) toca tu pie izquierdo con la mano derecha, luego el pie derecho con tu mano izquierda y repite 20 veces. 10 veces con cada mano.

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

1. 20 saltos con paso adelante y atrás.
2. 20 abdominales.
3. 20 estocadas.
4. 20 carpas.

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.



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

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

***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
- josebustos.miravalle@gmail.com

Profesores Educación física y salud

Camila Barros /José Bustos