



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

## Guía de Trabajo N°7

### Educación Física y salud, 5° y 6° básico

**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.

**OA11** Practicar actividad física y/o deportiva, demostrando un comportamiento seguro.

#### (PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA)

Con la información de las guías anteriores, responde las siguientes preguntas:

(si no tiene las guías anteriores, las puede revisar en el classroom de Educación Física o solicitar al correo electrónico [camila.barros@colegiomiravalle.cl](mailto:camila.barros@colegiomiravalle.cl) o [jose.bustos@colegiomiravalle.cl](mailto:jose.bustos@colegiomiravalle.cl) que se les envíe.)

**Instrucciones:** Marca con una (X) la alternativa que consideres correcta.

- 1) ¿Cuáles son los sellos de advertencia, que existen en Chile, según la ley del etiquetado?
  - a) Alto en dulce, alto en sal, alto en calorías y alto en grasas.
  - b) Alto en sodio, alto en aceite, alto en azúcar y alto en carbohidratos.
  - c) Alto en sodio, alto en azúcares, alto en calorías y alto en grasas.
  - d) Alto en calorías, alto en grasas, alto en ingredientes y alto en azúcares.
  
- 2) ¿Qué guía alimenticia se utiliza hoy en día?
  - a) El plato de Harvard o plato saludable.
  - b) La pirámide alimenticia.
  - c) El triángulo sin sellos.
  - d) La tabla nutricional.



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

- 3) ¿Qué factores influyen en la cantidad de pulsaciones?
- a) La edad.
  - b) El género.
  - c) La contextura física.
  - d) Todas las anteriores.
- 4) Marca la afirmación que corresponda a un BENEFICIO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- a) Genera enfermedades como la diabetes, sobrepeso e hipertensión.
  - b) Mejora el bienestar psicológico y eleva la autoestima.
  - c) Aumenta el índice de grasa corporal.
  - d) Debilita los huesos y músculos.
- 5) ¿Cuál es la principal función de las grasas saludables?
- a) Lubricar y limpiar las arterias.
  - b) Reconstruir fibras musculares.
  - c) Fortalecer el sistema inmune.
  - d) Entregar energía inmediata.
- 6) ¿Cuál de las siguientes actividades NO fomenta el sedentarismo?
- a) Ver televisión.
  - b) Jugar videojuegos.
  - c) Realizar actividad física en casa.
  - d) Estar acostado (a).



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

## **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 o en classroom.

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

- 30 segundos de rodillas al pecho.
- 30 segundos de vuelos laterales.
- 30 segundos de skipping o rodillas al pecho
- 30 segundos de jumping jacks (abrir y cerrar, piernas y brazos al mismo tiempo).

## **DESAFÍO:**

1. **Sentadilla tocando talones:** Ubícate de pie, realiza una sentadilla y al subir toca tu talón derecho con la mano izquierda, realiza otra sentadilla luego toca tu talón izquierdo con la mano derecha y repite. Realiza el ejercicio durante **30 segundos**.
2. **Pecho:** Ubícate recostado en el suelo boca arriba, en cada mano debes tener 1 kl de algún abarrote. Realiza el movimiento demostrado en el video de la guía. Durante **30 segundos**.
3. **Abdominales:** En posición sentado en el suelo, toma 1kl de algún abarrote y realiza el movimiento demostrado en el video en la guía. Realiza el ejercicio durante **30 segundos**.
4. **Estocada:** Ubícate de pie realiza una estocada hacia atrás pasando un 1kl de algún abarrote por debajo de la pierna que queda adelante. Luego cambia de pierna y realiza **30 segundos**.

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

1. 30 segundos de sentadilla tocando talones.
2. 30 segundos de pecho.
3. 30 segundos de abdominales.



4. Un minuto de estocadas.

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

En la siguiente tabla anota la cantidad de repeticiones que haces en cada ejercicio durante 30 segundos. Es decir, escribe cuántas estocadas pudiste hacer por cada pierna en 30 segundos, y así con todos los ejercicios.

**Esta tabla debes enviarla vía classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.**

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

EJERCICIO	CANTIDAD DE REPETICIONES						REGISTRO DE PULSACIONES					
	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6
Ejercicio 1 "sentadillas"												
Ejercicio 2 "pecho"												
Ejercicio 3 "abdominales "							Las pulsaciones debes anotarlas cuando termines de realizar tu rutina completa.  Puedes revisar la guía N°3 para recordar cómo se mide el pulso.					
Ejercicio 4 "Estocadas"												

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

- [camila.barros@colegiomiravalle.cl](mailto:camila.barros@colegiomiravalle.cl)

- [jose.bustos@colegiomiravalle.cl](mailto:jose.bustos@colegiomiravalle.cl)

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos/José Bustos Núñez.