



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

Guía de Trabajo N°8

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 Y ENVIAR UNA FOTO A CLASSROOM O AL CORREO CAMILA.BARROS@COLEGIOMIRAVALLE.CL - JOSE.BUSTOS@COLEGIOMIRAVALLE.CL)

Instrucciones: Lee con atención algunos de los principios de entrenamiento. Estos son leyes que regulan cada plan de ejercicio físico o deporte.

- 1) **Principio de adaptación:** nuestro organismo se demora aproximadamente 2 o 3 semanas en adaptarse a un esfuerzo físico (depende de varios factores, pero en general se demora ese tiempo). La actividad física produce un desgaste físico a nivel celular y muscular, por lo que es importante realizar ejercicios que el cuerpo pueda soportar, sin riesgo a lesión o sobre entrenamiento. Posterior a 10 o 14 días de entrenamiento constante y regulado, nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose al esfuerzo. Es importante también considerar los tiempos de descanso, se aconseja entrenar día por medio con una frecuencia de 3 o 4 veces por semana, para propiciar la recuperación muscular y celular.
- 2) **Principio de progresión:** Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento en nuestro nivel de condición física sin pasar al sobre entrenamiento, es necesario aumentar de manera



gradual el ejercicio físico. La elevación de las cargas en el entrenamiento, son mediante el aumento del volumen (mayor cantidad de series), la frecuencia (entrenar más días a la semana) y la intensidad de los ejercicios realizados (aumentar la cantidad de repeticiones).

- 3) **Principio de la continuidad:** Debemos practicar ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que nos otorga. Si nos tomamos demasiados días de descanso, luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que es provechoso no sólo mantener, sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.
- 4) **Principio de la alternancia:** Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación. Es importante que durante la rutina alternes grupos musculares y durante la semana, alternes tipos de entrenamiento. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar.
- 5) **Principio de Individualidad:** Al ser únicos y responder a los estímulos de forma diferente, cada persona tendrá que entrenar de una u otra forma para lograr mejorar su condición física. Es decir, cada persona debe seguir un entrenamiento individualizado, no adaptarse a un entrenamiento en común con otra persona.

Instrucciones:

A continuación, escribe con tus palabras y de forma breve, la definición de cada principio del entrenamiento

1) **Principio de adaptación:** _____

2) **Principio de progresión:** _____

3) **Principio de continuidad:** _____

4) **Principio de alternancia:** _____

5) **Principio de individualidad:** _____



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email: 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 con patada frontal:** Realizar una sentadilla y al subir, elevar la pierna derecha y pasarla por arriba de un piso o silla, luego realizar otra sentadilla y elevar la pierna izquierda. Realizar durante 45 segundos.
2. **Skipping 5x5 en equilibrio:** Salta elevando las rodillas a la altura de la cadera, contando hasta 5. Y mantén la posición en equilibrio 3 segundos, repite durante 45 segundos.
3. **Abdominales elevando una pierna y aplauso:** Recostado en el suelo mirando hacia arriba eleva la pierna derecha, eleva el tronco y haz un aplauso por detrás de la pierna derecha. Luego repite con la pierna izquierda, durante 45 segundos.
4. **Plancha bicho:** En posición de plancha, cruza la pierna derecha y levanta el brazo izquierdo, sin perder la posición, vuelve al centro y luego repite con la pierna izquierda durante 45 segundos.

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

1. 45 segundos de sentadilla.
2. 45 segundos de skipping.



3. 45 segundos de abdominales.

4. 45 segundos de bicho.

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.

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 "skipping"												
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 "pancha bicho"												

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

- camila.barros@colegiomiravalle.cl

- jose.bustos@colegiomiravalle.cl

Profesores de Educación física y Salud.
 Camila Barros Villalobos/José Bustos Núñez.