Colegio Santa Bernardita
Asignatura: Educación Física y Salud.
Curso: NM2

Prof. Bernardita Olate Valdebenito

GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 2.

UNIDAD: "EJERCICIO FÍSICO Y SALUD" OA3-0A4-O A5

ESTIMADOS ALUMNOS: Los saludo al mismo tiempo que espero se encuentren muy bien junto con sus familiares.

Continuamos con los aprendizajes de nuestra asignatura de educación física y salud. No olvides lo bueno que es para nuestra salud moverse y todos los beneficios que conlleva hacer ejercicio, ¡¡¡¡¡el que sea.!!!!!!!!

Correo consultas: tareaeducacionfisicacsb@gmail.com

Recuerda:

- Buscar un lugar donde puedas realizar tus ejercicios.
- Alimentarte bien con frutas y verduras para mejorar tu sistema inmune.
- Beber agua.
- Entrenar con buzo o ropa deportiva cómoda.
- Aplica medidas de seguridad para prevenir lesiones.

INSTRUCCCIONES GENERALES:

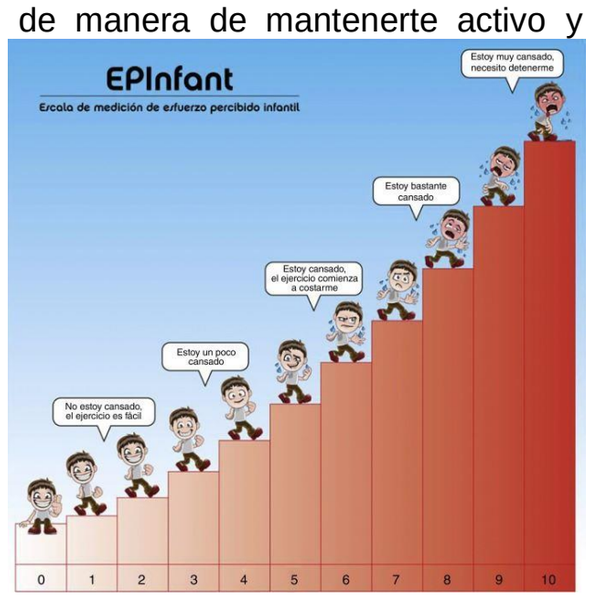
La guía deberá quedar archivada en tu carpeta de educación física y salud, (puedes escribirla en hojas de cuadernillo o blancas). Con la ayuda de tu familia registra las actividades con fotografías, que más adelante deberás enviar.
Lee atenta(o) la guía de aprendizaje y luego ponte en acción.

*Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
*Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.

Actividad N°1: "Calentamiento"

Recuerda los conceptos: frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración, y tipo de ejercicios, para desarrollar: la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad, de manera de mantenerte activo y saludable.

INTENSIDAD:
MEDIDA CON ESCALA DE BORG
Observa al niño y lee como se Siente, debes practicar sintiéndote Dentro del espacio rojo.



Actividad N°2: Con ropa deportiva "mejora tu agilidad, reacción, coordinación, fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia"

- De acuerdo a tu interés participa y evalúa las oportunidades que te ofrece la tecnología para promover la práctica regular de actividad física.
- Promueve la conducta positiva que inspiran respeto y demuestran confianza en sí mismo y en los demás mientras participas en la actividad.
- Elige practicar tres veces a la semana en un horario que tú te establezcas
  Martes, jueves y sábados
  Lunes, miércoles y viernes

- **Practica ejercicio de resistencia y calentamiento** : busca un espacio apropiado toma una cuerda.

Día 1: salta la cuerda a una intensidad de 4 a 5 según la escala de borg durante un tiempo de 5 minutos.
Día 2: salta la cuerda a una intensidad de 4 a 5 según la escala de borg durante un tiempo de 6 minutos.
Día 3: salta la cuerda a una intensidad de 4 a 5 según la escala de borg durante un tiempo de7 minutos.

Actividad N°3: ejercicios de fuerza

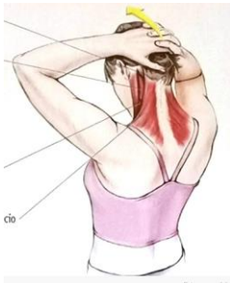
- **Practica circuito de fuerza**: busca un espacio de trabajo, observa y ejecuta según el orden de la infografía

1. Abdominales 10 repeticiones (1 serie)
2. Estocadas 10 repeticiones (1 serie)
3. Secuencia 10 repeticiones (1 serie)
4. Elevación derecha e izquierda 10 repeticiones (1 serie)
5. Plancha dorsal durante 20 segundos
6. Alternancia de piernas 10 repeticiones (1 serie)
7. Sentadilla más salto 10 repeticiones (1 serie)
8. Flexiones de brazos 10 repeticiones (1 serie)

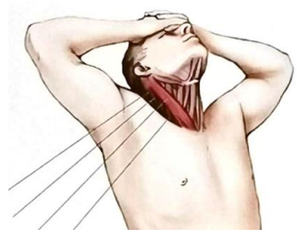
<u>Actividad N°4: ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma</u>

Practica circuito de 6 estiramiento fundamentales tren superior:

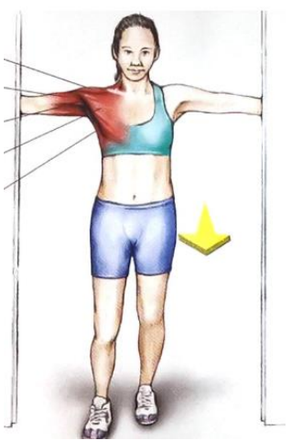
a) Estiramiento de los extensores del cuello



b) Estiramiento de los flexores del cuello



c) Estiramiento de los flexores del hombro



d) Estiramiento de los Flexores del hombro

a) Estiramiento hombro

f) Estiramiento extensores del codo

<u>"Volvamos a la calma"</u>

Ahora bajemos la intensidad. Elije un lugar de tu casa. Siéntate en el piso, coloca una música lenta que te relaje y que más te guste.

- Practica respiración: inspira y espira de manera lenta, sintiendo que tu frecuencia cardiaca baja y se hace cada vez más lenta.

AUTEVALUACION

1) ¿Considerando tu calentamiento saltando la cuerda y de acuerdo a la escala de Borg, ¿A qué intensidad trabajaste?

Respuesta: …….

2) ¿Considerando tu entrenamiento de fuerza y de acuerdo a la escala de Borg, ¿A qué intensidad trabajaste?

Respuesta: …….

3) ¿Considerando la vuelta a la calma y de acuerdo a la escala de Borg, ¿A qué intensidad trabajaste?

Respuesta: …….

4) Con la ayuda de tu familia registra las actividades con 1 videos de solo 3 minutos donde ejecutes el salto de la cuerda y las 8 estaciones, que deberás enviar.

5) Responde:

¿Cuánto tiempo utilizaste para realizar la guía completa?
¿Comprendes la escala de intensidad de Borg?

Listo amigos y amigas
¡¡¡¡¡¡¡Ahora a divertirse!!!!!!!
No olvides tus evidencias fotografías o videos

Todas las consultas a
tareaeducacionfisicacsb@gmail.com

«Hasta que Dios y Santa Bernardita nos permitan reencontrarnos»
Hasta pronto
Talcahuano 11 de mayo 2020