



GUIA N°5 EDUCACION FISICA

4° BÁSICO

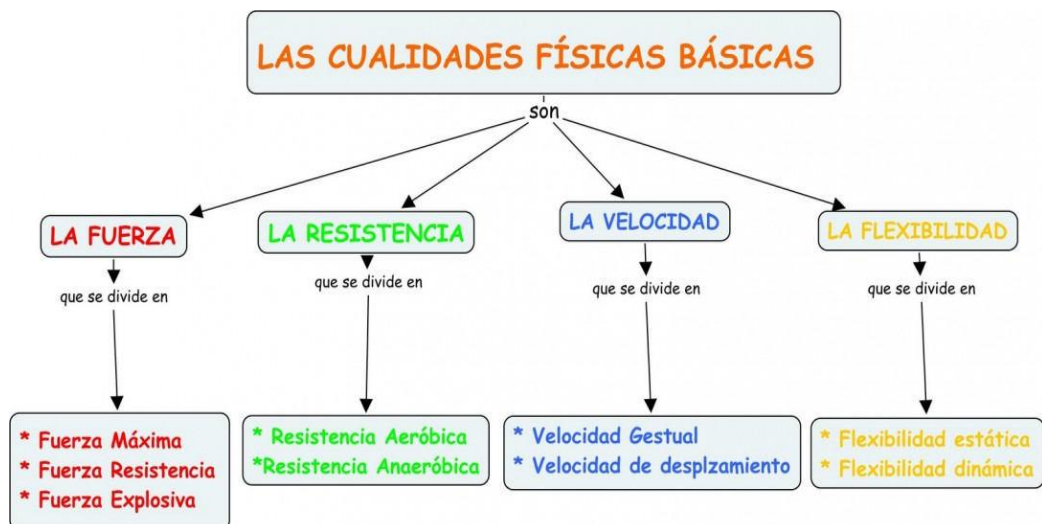
Semana del 04 al 08 de mayo

Contacto profesor d.acuna@colegioclubhipico.cl

Nombre: _____ Fecha: _____ Curso: _____

Objetivo de aprendizaje

OA6.- 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, estableciendo metas de superación personal.



¿Qué es la RESISTENCIA?

Es la cualidad física que posee la persona y que le permite **soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo.**

Algunos de los efectos que puede sufrir el cuerpo a causa del cansancio son el menor rendimiento corporal y psíquico. Los dolores musculares o de cabeza también son muy frecuentes y también se presentan casos de mareos o silbidos en los oídos.

Beneficios de entrenar la resistencia para nuestra salud

- ✓ Fortalece el corazón
- ✓ Mantiene la presión sanguínea
- ✓ Regula el colesterol
- ✓ Quema calorías
- ✓ Reduce las lesiones



utterstock.com • 322809668

¡! Desarrollar la resistencia aeróbica es la base de cualquier programa de entrenamiento físico y la que más contribuye a la mejora de la salud y de la calidad de vida !!



¿Qué es la FLEXIBILIDAD?

Entendemos por flexibilidad a la **capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible**. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados

La flexibilidad depende de:

- ✓ Elasticidad muscular
- ✓ Movilidad articular



Conceptos que influyen:

- ✓ La genética
- ✓ La edad
- ✓ El tipo de trabajo habitual
- ✓ La hora del día
- ✓ La temperatura ambiente
- ✓ El grado de cansancio muscular
- ✓ El grado de flexibilidad trabajado a lo largo de los años

Consecuencias de no entrenar correctamente la flexibilidad:

- ✓ Producir deformaciones posturales
- ✓ Aumentan las posibilidades de lesiones deportivas
- ✓ Provocar dolor





Según lo aprendido anteriormente y lo visto en esta guía, responde las siguientes preguntas en la guía o en tu cuaderno:

1. Enumera 5 deportes en los que sea muy importante tener una buena resistencia
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
 - d) _____
 - e) _____
2. Nombra 5 deportes en donde sea importante tener una buena flexibilidad
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
 - d) _____
 - e) _____
3. Practica las siguientes rutinas de ejercicios **en tu casa** orientados al desarrollo de la **RESISTENCIA** y **FLEXIBILIDAD**. Deberás dejar registro a través de fotos y/o videos y guardarlos para ser revisado cuando el profesor lo solicite. Además deberás tomarte y anotar la frecuencia cardiaca antes y después de hacer cada rutina, para después comentar los resultados en clases. Para mayor información, revisa los videos subidos **al canal de YouTube del colegio** y observa la explicación de los ejercicios.

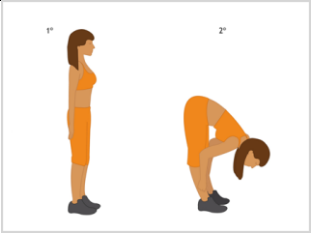
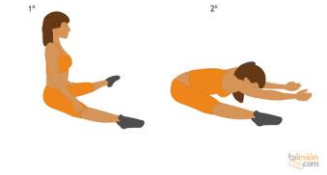
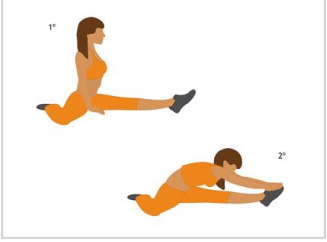
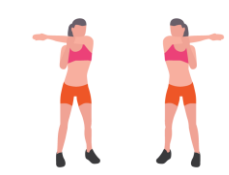
RUTINA EN CASA “RESISTENCIA”

Nombre ejercicios	Explicación
Skipping rápido en el lugar 3 series x 10 segundos	
Saltos verticales 3 series de 10 saltos	
Saltos a la cuerda 3 series de 1´minuto cada uno (realizar la mayor cantidad de saltos)	
Jumping Jacks 3 series de 30 segundos cada uno (realizar la mayor cantidad de saltos)	
Plancha con rodilla alternada al pecho 3 series por 20 segundos (realizar la mayor cantidad de repeticiones)	



--	--

RUTINA EN CASA “FLEXIBILIDAD”

Ejercicio	Explicación
	Pies juntos 2 veces de 15 segundos
Ejercicios para favorecer la flexibilidad de los isquiotibiales y abductores Señalados con las piernas una 30 grados abiertos. Bajar a los dos pies y al centro. Quitar el torso a los lados.	En suelo, piernas separadas 2 veces de 15 segundos
	En suelo, posición valla 1 vez por pierna de 20 segundos
	Estiramiento psoas iliaco 1 vez por pierna de 20 segundos
	Estiramiento cuádriceps 2 veces por pierna de 20 segundos
	Oblicuos 2 veces por lado de 20 segundos
	Hombros 2 veces por brazo de 15 segundos



REFLEXION

(Responder en tu cuaderno)

¿Qué ejercicio fue el que más me costó realizar y por qué?

¿Cuánto tiempo necesité para hacer esta actividad?

¿Tuviste el apoyo de algún familiar al realizar la rutina? Cuenta tu experiencia
