



**Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.**

GUÍA DIGITAL N°5 **GUÍA**

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: PRIMER AÑO BÁSICO

DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO

SEMANA: 11 al 15 de Mayo

DIAS ATENCIÓN CONSULTAS: JUEVES DE 16:00 A 17:00 HORAS

CONTACTO: Sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl

**OBJETIVO APRENDIZAJE: REALIZAR JUEGOS DE CIRCUITOS PARA MEJORAR LA
CONDICIÓN FÍSICA.**



BIENVENIDOS A LA CLASE DE ESTA SEMANA.

Hoy realizaremos circuitos de actividades moderadas para mejorar nuestra condición física, que con motivo de la pandemia está un poco descuidada.

Invita a trabajar a todas las personas que viven en tu hogar y que puedan realizar ejercicios.



Te recuerdo las acciones que son necesarias para realizar una clase segura:

- Mantén una botella con agua de la llave, no helada (refrigerador)
- Usa ropa y zapatillas adecuadas para la actividad física. (buzo, short, polera o poleron)
- Trata de trabajar en un ambiente aireado.
- Observa el entorno y retira todos los obstáculos que puedan ser peligrosos.
- Realiza el calentamiento (que te envió en las actividades) antes de realizar la clase.



Como la meta de esta clase es realizar juegos de circuitos para mejorar la condición física. Lo primero que haremos será entender que es la condición física

ACTIVIDAD FÍSICA



- Es cualquier **movimiento** producido por el sistema locomotor de la persona.
- Supone un **gasto de energía** que se añade al gasto en situación de reposo (metabolismo basal).

**TIENES
2 OPCIONES
DE VIDA**

```
graph TD; A[TIENES 2 OPCIONES DE VIDA] --> B[LLEVAR UNA VIDA ACTIVA]; A --> C[LLEVAR UNA VIDA SEDENTARIA];
```

**LLEVAR UNA
VIDA ACTIVA**

**LLEVAR UNA
VIDA SEDENTARIA**

TU ELIGES.....

ACTIVIDAD FÍSICA

SEDENTARISMO

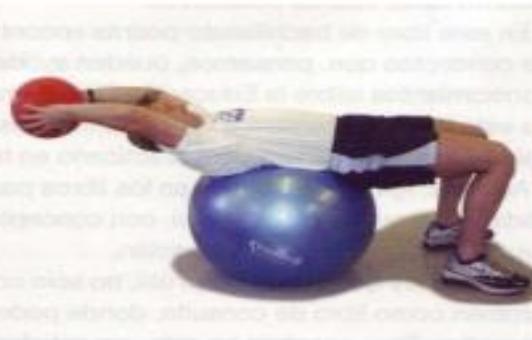
INFORMAL

Caminar, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, labores domésticas, etc.

FORMAL

Ejercicio físico

Juegos, deportes, gimnasia, fitness, expresión corporal, actividades en la naturaleza, disciplinas orientales, etc.



EJERCICIO FÍSICO

SEDENTARISMO

Mejora de la funcionalidad del organismo

Pérdida de funcionalidad del organismo

Aumento de la tolerancia a un esfuerzo físico

Imposibilidad de aguantar un esfuerzo físico

Mejora de la condición física

Disminución de la **CONDICIÓN FÍSICA**

Dificultad respiratoria, debilidad, **CANSANCIO**

**AUMENTO PROGRESIVO DE LA SALUD
AUMENTO DE LA CALIDAD DE VIDA**

INACTIVIDAD

**PÉRDIDA PROGRESIVA DE LA SALUD
DESCENSO DE LA CALIDAD Y DE LA
ESPERANZA DE VIDA**

**AHORA ENTIENDES POR QUÉ ES IMPORTANTE
REALIZAR EJERCICIOS REGULARMENTE.**

**COMENCEMOS NUESTRA CLASE, ABRE EL
SIGUIENTE ARCHIVO Y MANOS AL EJERCICIO.**



“Con esfuerzo y perseverancia podrás alcanzar tus metas.”