



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

**GUÍA DIGITAL N°8**  
**Retroalimentación**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 5° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro y Guillermo Lavado

**SEMANA :** 01 al 05 de Junio de 2020.

**DIAS DE ATENCION CONSULTAS:** Lunes a Viernes  
15:00 a 16:00 hrs

**MAIL CONTACTO PROFESORA:**

nathaliamontenegropizarro@gmail.com

**Mis Queridos niños y niñas espero se encuentren muy bien en sus casas, recuerden que a través de las guías virtuales estaremos comunicados y trabajando en tus aprendizajes, es importante que realices tus actividades ya que yo realizo las guías para ti con mucho cariño para que no dejes de aprender a pesar de las dificultades que hoy tenemos que enfrentar.**

# 1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
<p>- (OA2): Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas; por ejemplo: dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.</p> <p>- (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, mejorando sus resultados personales.</p> <p>-(OA9): Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene...</p> <p>-(OA1): Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura...</p> <p>-(OA11): Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.</p> <p>-(OA8): Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Juegos colectivos</li><li>➤ -cualidades físicas</li><li>➤ Frecuencia cardiaca</li><li>➤ Habilidades motrices</li></ul>
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
<p><b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b></p> <p>-Realizar ejercicios desarrollando las habilidades motrices básicas.</p> <p>- Ejecutan sus cualidades físicas mediante ejercicios musculares en un entorno de seguridad.</p> <p>-Ejecutan ejercicios físicos para medir y evaluar de su frecuencia cardiaca.</p> <p>-Conocer los fundamentos técnicos básico de un juegos colectivo a través del deporte como el Futbol.</p> <p>- Ejecutan sus cualidades físicas mediante ejercicios musculares en un entorno de seguridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Conocer</li><li>➤ Ejecutar</li><li>➤ Desarrollar</li></ul>

## 2: GUÍA

### HABILIDADES MOTRICES BASICAS.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.



# ¿QUE SON LAS CUALIDADES FISICAS?

## LAS CUALIDADES FÍSICAS

### Las cualidades físicas básicas, conceptos generales:

Son el conjunto de aptitudes de la persona, que la posibilitan fisiológica y mecánicamente, para la realización de cualquier actividad física.

Cada vez que se realiza un ejercicio se precisa siempre de una **fuerza**, se ejecuta con una **velocidad** determinada, con una amplitud (**flexibilidad o movilidad**) dada y en un tiempo (**resistencia**) determinado.

La educación de las cualidades físicas, las cuales se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en el deporte, se entiende como *preparación física*.

Por lo tanto, se puede afirmar que la educación de las cualidades físicas *condicionales*, como son la **velocidad**, la **fuerza**, la **resistencia** y la **flexibilidad**, forman el contenido específico de la preparación física, pero no debemos olvidar nunca las cualidades *coordinativas*.



# DEFINICIÓN CUALIDADES FISICAS

- . **Resistencia:** Capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
- . **Fuerza:** Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- . **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
- . **Flexibilidad:** Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

# FRECUENCIA CARDIACA

- La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia. Dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un alto consumo de energía.
- ***¿CUÁL ES LA FRECUENCIA CARDÍACA NORMAL?***
- Por regla general, la frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto



# ESTRUCTURA DE LA CUECA



- ***¿CÓMO CALCULAR LA FRECUENCIA CARDIACA?***
- La frecuencia máxima que puede alcanzar el corazón ante un ejercicio físico alto depende de la edad y puede calcularse mediante esta fórmula:
- Cuando sientas el pulso, cuenta el número de latidos en 15 segundos. Multiplica ese número por cuatro para calcular tus latidos por minuto.
  
- ***¿CÓMO MEDIR LA FRECUENCIA CARDIACA?***
- Para medirte la frecuencia cardíaca, simplemente mídete el pulso.
- Colócate el dedo índice y mayor en el cuello al lado de la tráquea. Para tomarte el pulso en la muñeca, coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca.

# DEPORTE O JUEGO COLECTIVO

Son aquellos en los que se participa o compete en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo. Para lograr su cometido se realiza una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin.

Lista de deportes colectivos

Futbol - Basquetbol

Voleibol-Hándbol

Rugby-Hockey

## ALGUNOS EJEMPLOS

Atendiendo a su definición y/o a sus características, podemos afirmar que existen infinidad de deportes colectivos o de equipo. A continuación os pongo imágenes de algunos de los más conocidos y de otros que no lo son tanto.





# **3: TAREA**

Ahora a trabajar recordando lo visto anteriormente, revisa el material las veces que sea necesarios si tienes dudas.

**Actividad:** De acuerdo a todo lo realizado sobre las habilidades motrices, cualidades físicas y frecuencia cardiaca, realizaremos un circuito, trabajando todos los contenidos antes nombrado. Realizaras los ejercicios estación por estación y luego medirás tu frecuencia cardiaca desarrollando la formula indicada. ( **Repite los ejercicios 2 veces cada uno** ). Recuerda realiza en tu cuaderno la tabla de la clase anterior para registrar tus datos.

## **FORMULA FRECUENCIA**

$$\text{PULSACIONES ( 15) x 4= 60}$$

### **1° ESTACION**

Abdominales  
(Resistencia)



- Realizar 3 series de 30 abdominales.

- Frecuencia cardiaca  
**PULSACIONES X 4 =**

### **2° ESTACION**

Sentadilla  
(Fuerza)

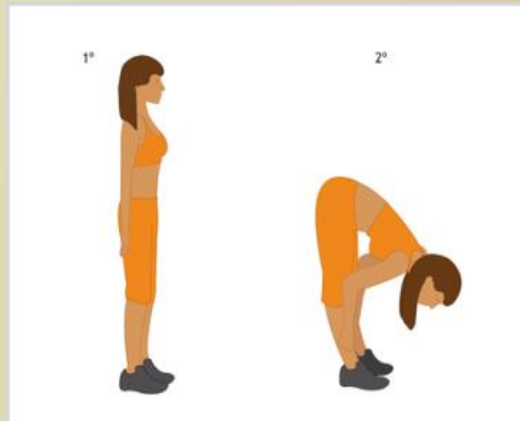


- Realizar 3 series de 25 sentadillas.

- Frecuencia cardiaca  
**PULSACIONES X 4 =**

### 3° ESTACION

Flexibilidad de isquiotibiales  
( flexibilidad)



Realizar 8 veces y descansar durante  
30 en cada ejercicio.

- Frecuencia cardiaca  
**PULSACIONES X 4 =**

### 4° ESTACION

Flexo-extensión de codo  
(Fuerza)



Realizar 2 series de 8 repeticiones

- Frecuencia cardiaca  
**PULSACIONES X 4 =**

**Actividad 1:** Te invito a indagar sobre el deporte colectivo el BASQUETBOL y responder las siguientes preguntas básicas CON alternativas ( solo una es correcta). En tu cuaderno coloca solo la pregunta y la respuesta correcta.

1-. ¿Cuántos jugadores juegan en cancha en total ?

- a) 10 jugadores
- b) 4 jugadores
- c) 12 jugadores

2-. ¿Cuánto es el tiempo total de juego ?

- a) 3 tiempos de 15 min
- b) 30 minutos
- c) 4 tiempos de 12 min

3-. ¿Cómo se juega?

- a) Se juega con el pie lanzando al arco.
- b) Se juega lanzando y boteando un balón entre los compañeros logrando encestar.
- c) Se juega con la mano y el pie lanzando aro.

4-. ¿Qué forma tiene el terreno de juego?

- a) Triangulo
- b) Rectangular
- c) Circular

## 4: SOLUCIONARIO



**En esta oportunidad no encontraras un solucionario, ya que cada alumno o alumna realizara su propio circuito y obtendrá diferente resultado en la frecuencia cardiaca.**

## DEPORTES O JUEGOS COLECTIVOS

**Actividad 1:** Te invito a indagar sobre el deporte colectivo el BASQUETBOL y responder las siguientes preguntas básicas CON alternativas ( solo una es correcta). En tu cuaderno coloca solo la pregunta y la respuesta correcta.

1-. ¿Cuántos jugadores juegan en cancha en total ?

- a) **10 jugadores**
- b) 4 jugadores
- c) 12 jugadores

2-. ¿Cuánto es el tiempo total de juego ?

- a) 3 tiempos de 15 min
- b) 30 minutos
- c) **4 tiempos de 12 min**

3-. ¿Cómo se juega?

- a) Se juega con el pie lanzando al arco.
- b) **Se juega lanzando y boteando un balón entre los compañeros logrando encestar.**
- c) Se juega con la mano y el pie lanzando aro.

4-. ¿Qué forma tiene el terreno de juego?

- a) Triangulo
- b) **Rectangular**
- c) Circular

## 5: AUTOEVALUACIÓN

*Estimado alumno(a): Le solicito que se autoevalúe en las actividades desarrolladas en su hogar . En primer lugar se le plantean indicadores respecto de su actitud frente al trabajo. Para responder marque con un “X” en el nivel de la escala que usted considere representa su grado de acuerdo” para realizar esa autoevaluación debe escribirlo en su cuaderno, con buena letra y ordenado.*

CRITERIO	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en Desacuerdo
Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.				
Mi actitud hacia las actividades ha sido buena.				
Me he esforzado en superar mis dificultades.				
He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas.				
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos realizados .				
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.				
He cumplido oportunamente con mis trabajos.				

