



GUÍA DIGITAL N°3

Asignatura: Taller Deportivo 2° Ciclo

Curso: 5°

Docente: Mauricio Miranda Araya

Semana: Del 27 al 30

➤ **Objetivo de la Clase:** Ejecutar cualidades físicas básicas en forma individual

Tarea

Instrucciones:

- Lee con mucha atención y calma el ppt enviado
- Contesta y/o realiza los ejercicios con mucho ánimo y responsabilidad.

Preguntas

- 1- ¿Crees que hay una relación entre actividad física y el rendimiento escolar?, Es decir, a los que realizan MÁS actividad física, ¿les va mejor en el colegio? ¿O será que no? Cuéntame qué es lo que piensas y porqué.
- 2- Hay 4 partes principales dentro de un entrenamiento o clase de educación física, sabes cuáles son? Explíquelas.
- 3- ¿Cuánta es la actividad física recomendada en una semana?
- 4- ¿Qué es para ti una buena calidad de vida para ti?
- 5- ¿Que son las habilidades motrices básicas ASOCIADAS?
- 6- Mencione un deporte o juego en donde podemos observar Habilidades motrices asociadas.

Respuestas

- 1- La idea es que se genere una conversación más que una respuesta, asimismo, se debe buscar explicar que existe una correlación directamente proporcional entre (Rendimiento académico – Act. Física). En otras palabras, que SI ayuda al rendimiento académico una constante práctica del ejercicio.
- 2- Calentamiento – Elongación y/o movilidad articular – desarrollo o práctica del ejercicio – vuelta a la calma.
- 3- La OMS recomienda realizar entre 150 a 180 minutos a la semana de actividad física, esto es una hora por 3 días. Aprox.
5. Cómo sabemos, existen las habilidades motrices básicas como por ejemplo lanzar, gatear, atrapar, trepar, etc., ahora bien, si esas habilidades motrices básicas las combinamos en un movimiento tendremos “Habilidades motrices asociadas”

Ejemplo: Básquetbol, ya que además de lanzar, atrapar, etc debo encestar un balón, el cual requiere que yo atrapé, salte y lance en un solo movimiento, unificando movimientos básicos generando unos más complejos.



2 Parte

Trabajo practico (Rutina de ejercicios)

Objetivos de semana:

OA09

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

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.

Tiempo de cada sesión:

45 min. – 60 min.

3 Días x semana.

Instrumentos del estudiante

Cuaderno bitácora: Dónde registrará la carga inicial (tiempo, repeticiones, etc.) y el desarrollo del plan de ejercicios.

Ropa deportiva.

Alimentación saludable luego de cada sesión.

A continuación, se presenta una rutina elaborada por “Little Sports”, la cual está realizada especialmente para el trabajo en casa, la orientación es que la realicen 3 veces por semana x 1 hora diaria.

¡Intenta superarte cada ves mas!.

VIDEO: [11 Kids Exercises To Lose Belly Fat At Home.](https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs)

LINK: https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs

Todos hacemos la comunidad educativa, ante cualquier pregunta, estoy siempre dispuesto a ayudar.