



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **GUÍA DIGITAL N° 14**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 5° -6° - 7° - 8°

**DOCENTE:** Mauricio Miranda A

**SEMANA :** 17 al 21 de Agosto de 2020.

**DIAS DE ATENCION CONSULTAS:** Lunes y Jueves de  
10 a 13:00

**MAIL CONTACTO PROFESOR:**

benjaminmateohermanos@Hotmail.com



# 1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
<b>OA6:</b> 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.	➤ Flexibilidad Musculo Articular
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
➤ <b>Ejecutar cualidades físicas básicas en forma individual</b>	➤ Desarrollar flexibilidad Local ➤ Fortalecer hábitos posturales



# INSTRUCCIONES

- Observa con atención el video Cargado en la plataforma
- Ejecuta los ejercicios planteados en este video recordando las orientaciones entregadas en el, (Intensidad de los ejercicios , cantidad de repeticiones, Pausas, medidas de seguridad)
- Revisa la guía teórica ( diapositiva 4 y 5 )
- Responde el desafío (diapositiva 6, 7 y 8)
- Completa tu ticket de salida (Diapositiva n°9)

# Flexibilidad Musculo Articular

## Flexibilidad muscular

### Concepto:



Capacidad de realizar movimientos con grandes amplitudes



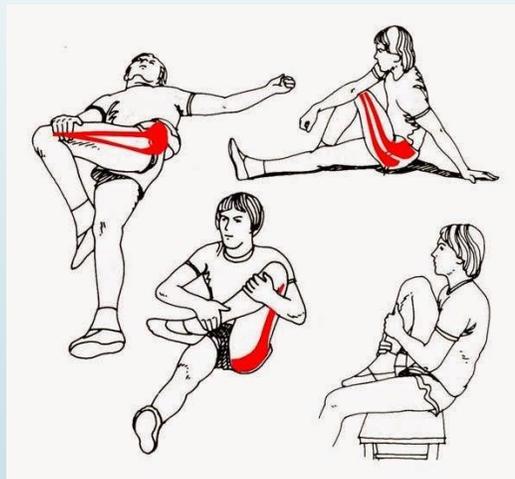
A dark grey arrow points to the right from the top left corner. Several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

**Flexibilidad muscular.** Es la capacidad de realizar movimientos con grandes amplitudes. En algunas disciplinas deportivas aumenta considerablemente la significación e importancia del movimiento. Esto es aún más ostensible en los ejercicios en esparranca de los gimnastas. Pero también en otras disciplinas es importante la flexibilidad aún cuando ello no resulte visible a primera vista.

### 3: TAREA

- ¿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.

A large empty rectangular box with a dashed blue border, intended for the student's response to the question.



### **3: TAREA**

- Hay 4 partes principales dentro de un entrenamiento o clase de educación física, sabes cuáles son? Explíquelas.



- ¿Cuánta es la actividad física recomendada en una semana?



### 3: TAREA

- ¿Qué es para ti una buena calidad de vida para ti?

Empty dashed box for response.

- ¿Que son las habilidades motrices básicas ASOCIADAS?

Empty dashed box for response.



## **5: TICKET DE SALIDA**

**Escribe la respuesta y respuesta en el cuaderno de asignatura y envíala al profesor**



**1-. De los siguientes deportes Individuales ¿Cuál requiere mayor entrenamiento de flexibilidad?**

- a) Escalada
- b) Natación
- c) Gimnasia
- d) Patinaje

### **INDICADORES DE EVALUACION**

- ✓ Emplea ejercicios para el aumento de la flexibilidad del musculo articular.

“Procura ser tan grande  
que todos quieran alcanzarte  
y tan humilde que todos  
quieran estar contigo.”

