



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
EL BOSQUE

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°3 (Evaluación formativa)

Nombre:	Curso: 6° básico C
Fecha inicio: 1 de abril	Fecha Presentación: reingreso a clases

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Condición física
Objetivo	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.
Habilidades a evaluar	Desarrollan la fuerza general, utilizando su propio peso corporal. Describen ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)
Contenido	Condición física. Capacidades físicas.

Actividad N°1

Lee Atentamente

La Condición Física

Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con energía y efectividad, retardando la aparición del cansancio y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

Capacidades físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.

Cualidades físicas: Equilibrio, coordinación, agilidad

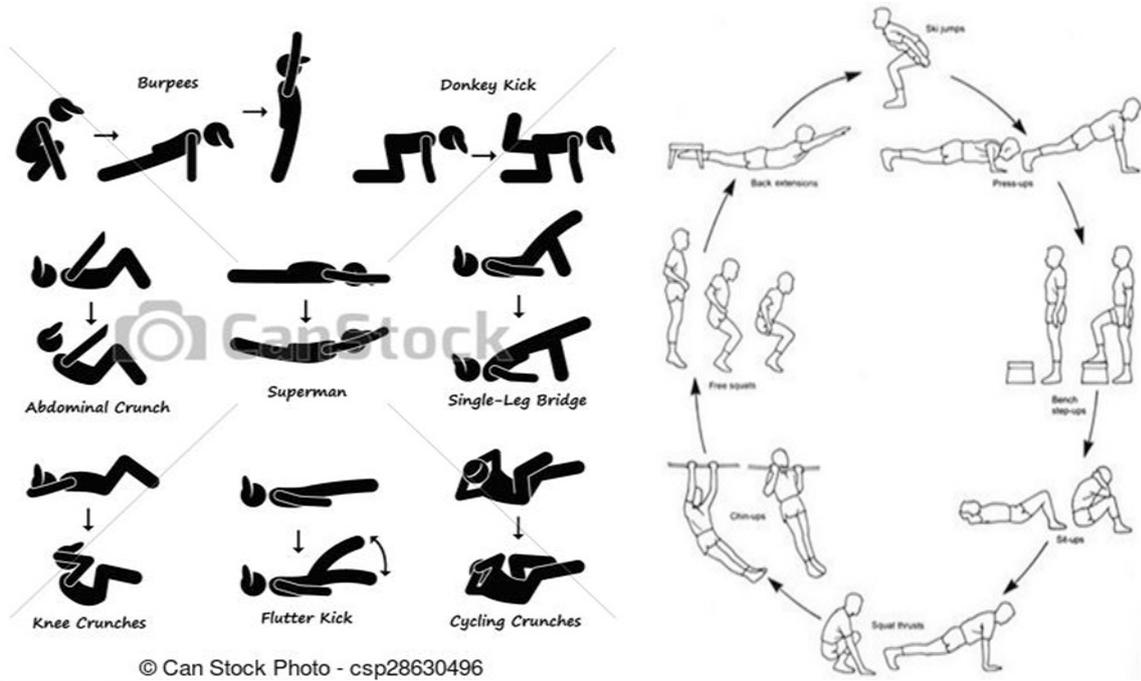
¿La condición física es algo con lo que ya nacemos o se puede mejorar? La respuesta tiene algo de las dos facetas. Al nacer tenemos marcados algunos elementos que van a determinar que, de mayores, tengamos una condición física buena, muy buena o excelente. Sin embargo, no llegaremos al nivel que traemos establecido si no hacemos algo por desarrollarlo. Es decir, que un componente muy importante de la condición física **depende del trabajo que realicemos para mejorarla.**

Para mejorar tu condición física tienes que trabajarla **entrenando**, o sea, realizando ejercicios de las capacidades y cualidades físicas que se mencionaron anteriormente.

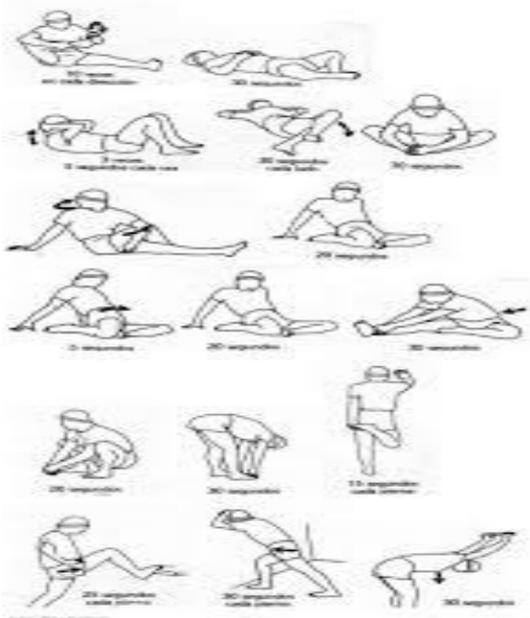
Existen determinadas causas que deterioran nuestra condición física, estas son principalmente:
 La falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente, el estrés, el consumo de tabaco y alcohol.

Actividad N°2

- 1.- Mira las imágenes y crea una rutina de 10 ejercicios para realizar diariamente.
 - 2.- Seleccionalos y anótalos en la tabla que está a continuación
 - 3.- Ejecutalos en 2 series de 20 repeticiones, con 10 segundos de descanso.
- Ejemplo: hacer 20 sentadillas, descansar 10 segundos y repetir 20 sentadillas.



© Can Stock Photo - csp28630496



Consejos

- + **Crea un horario.** Planifica tu tiempo, organiza tus días y ubica una hora específica para realizar el entrenamiento.
- + **Comodidad.** Usa ropa cómoda
- + **Calentamiento.** Realiza movilidad articular al inicio.
- + **Comienza de a poco.** Ve aumentando la intensidad del entrenamiento y de la rutina lentamente y no empieces a entrenar como un loco. Ten cuidado con las lesiones.
- + **Varia los ejercicios.** Realiza ejercicios que sean para distintas partes del cuerpo. Por ejemplo, piernas, abdomen, brazos, flexibilidad de abdomen y piernas.....
- + **Cuida tu dieta.** Te sentirás mucho mejor si empiezas a comer más sano. Hidrátate. Incluye en tu dieta productos integrales, frutos secos, frutas y verduras y **reduce** la cantidad de harinas blancas ricas en carbohidratos y azúcares.

Completa la planilla

Ejercicio 1 Ejemplo: posición de sentadilla con inclinación de tronco. (2 series 20 rep) 	Ejercicio 2
Ejercicio 3	Ejercicio 4
Ejercicio 5	Ejercicio 6
Ejercicio 7	Ejercicio 8
Ejercicio 9	Ejercicio 10

Actividad N°3

Describe con tus palabras y dibuja 2 ejercicios para mejorar cada elemento de la condición física.

Fuerza

Flexibilidad

Resistencia

Velocidad

Responde

1.- ¿Cómo te sientes después de hacer ejercicio?

2.- ¿Qué es lo que más y menos te gusta de realizar esta actividad en casa?

