



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO // EL BOSQUE
ASIGNATURA: Educación física y salud.
PROFESOR (a): EVERS SALAS U.

Guía Pedagógica N°5

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| Nombre: | Curso: Quinto Básico. |
| Fecha inicio: 18/05 | Fecha Término 29/05 |

Descripción Curricular de la Evaluación

| Unidad | N° 1 |
|------------------------------|--|
| Objetivos | (OA2) Ejecutar juegos colectivos y deportes. (OA6) Ejecutar Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa. |
| Habilidades a evaluar | Aplicar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos pre-deportivos y deportes. |

Instrucciones

Esta guía debe estar desarrollada en tu cuaderno.

Recuerda que en lo posible debes trabajar con lápiz pasta NEGRO.

No realices todas las actividades de una vez. Toma descansos de a lo menos 15 minutos para continuar con el trabajo.

Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:

e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl.

1-. Lee atentamente y desarrolla las actividades.

La Frecuencia cardiaca es el número de contracciones del corazón por minuto, para calcular tú frecuencia cardiaca debes ubicar tu pulso cardíaco sobre la arteria carótida y colocar tus dedos índice y medio sobre el cuello (como indica la imagen), cuando sientas el pulso, mira tú reloj y cuenta el numero de latidos por 60 segundos, Es importante que te encuentres en estado de reposo ya sea sentado o acostado, ya obtenido el numero de pulsos o latidos por minuto sabrás tu frecuencia cardiaca en reposo.



Pulso carotídeo

(fig. forma correcta de tomar el pulso carotideo)

1.1 Calcula tu frecuencia cardiaca en reposo (recuerda estar en una posición sentado o acostado), anótala en el recuadro.

| |
|--------------|
| FCr= |
|--------------|

1.2.- A continuación debes realizar las siguientes rutina de ejercicios y calcular tu frecuencia cardiaca apenas hayas finalizado los ejercicios, deberás anotar tus resultados en cada recuadro.

1. Realiza 10 sentadillas, recuerda mantener tu espalda recta y no flexionar demasiado tus rodillas, recuerda tomar tu frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro.



FC:

2. Realiza 20 abdominales, recuerda tomar tu frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro.



FC:

- 3.-Realiza 20 flexiones de codo apoyando las rodillas en el suelo, tal como se muestra en la imagen, recuerda mantener tú espalda derecha y apretar tú zona abdominal y recuerda tomar tú frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro



FC:

- 4.- Mantén la postura de la figura (plancha) por 20 segundos, tal como se muestra en la imagen, recuerda mantener tú espalda derecha y apretar tú zona abdominal y recuerda tomar tú frecuencia cardiaca tras finalizar el ejercicio y anotarla en el recuadro



FC:

2.- ¿Qué cambios experimento tú frecuencia cardiaca al realizar ejercicios, en relación a tú frecuencia cardiaca en reposo?

3.- ¿Qué cambios pudiste notar en tú cuerpo después de realizar esta rutina de ejercicios?

¡Anímate a realizar estos ejercicios a diario, para mantener tu cuerpo y mente saludable, en estos tiempos necesitas llenarte de energía mediante la actividad física en casa!

1-. Lee atentamente.

Deporte Colectivo.

Los deportes colectivos son aquellos que se practican entre equipos opuestos, donde los jugadores interactúan entre ellos de manera simultánea para alcanzar un objetivo. Este, normalmente, involucra a los miembros de un equipo para mover una pelota u objeto similar de acuerdo con un conjunto de reglas definidas y preestablecidas, con el fin de sumar puntos.

En relación al texto anterior rellena la siguiente sopa de letras, recuerda encerrar las palabras en un círculo y colorearlo.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | P | O | B | U | S | G | A | C | Q | N | B |
| F | B | B | O | K | K | D | T | V | A | Z | V |
| Ú | C | A | O | X | U | Y | H | A | Y | W | L |
| T | W | W | S | N | R | U | E | P | K | D | B |
| B | U | H | L | Q | A | G | B | K | S | P | N |
| O | T | X | L | O | U | M | M | V | C | E | J |
| L | C | A | U | O | B | E | N | E | J | O | H |
| V | U | X | S | M | B | I | T | O | I | J | H |
| N | G | W | W | W | I | S | E | B | L | J | V |
| K | M | H | Y | C | A | K | I | L | O | A | H |
| Q | E | R | G | C | A | Z | N | E | O | L | B |
| W | W | S | F | Y | J | G | D | Q | B | V | T |

PISTAS

BALONMANO

BASQUETBOL

BEISBOL

FÚTBOL

HOCKEY

VOLEIBOL

