



Guía de Educación Física y salud.

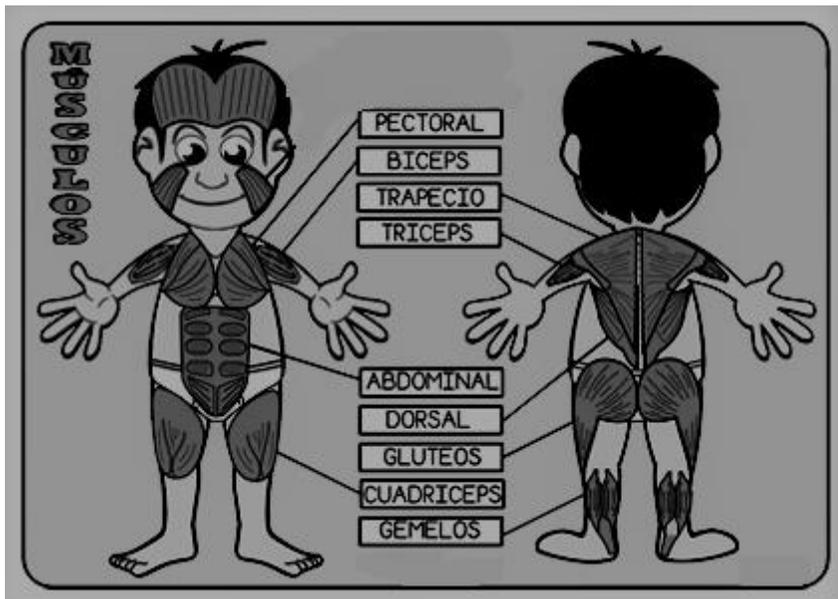
Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

Nombre Estudiante:

Curso: Quinto Básico.

1.- Observemos la siguiente imagen y aprendamos a reconocer los principales músculos que mueven nuestro cuerpo día a día.



1.1 De acuerdo a la imagen anterior responde las siguientes preguntas.

1.2.- ¿Cuáles son los músculos que están presentes en nuestras piernas?

1.3.- ¿Cuáles son los músculos que están presentes en nuestros brazos?

1.4.- Menciona los músculos principales que forman parte de nuestro tronco (espalda, pecho y estomago)

2-. A continuación deberás crear un entrenamiento por estaciones en donde estén presentes todas las capacidades físicas.

2.1.-Lee atentamente.

Capacidades físicas

Fuerza: Es la capacidad de nuestra sistema musculo esquelético de desplazar un objeto (mover un mueble), o de soportar una fuerza externa (cuando una persona te intenta desplazar empujándote), para ello nuestros músculos se contraen acortando su longitud, o manteniendo el tono muscular. (ejemplo realizar 5 sentadillas, tirar la cuerda, empujar un objeto)

Resistencia aeróbica: Es la capacidad de nuestro sistema cardiovascular de mantener un esfuerzo prolongado en el tiempo, estas actividades deben ser de poco esfuerzo, poca fatiga y de recuperación rápida. (ejemplo: trotar 5 minutos, saltar la cuerda)

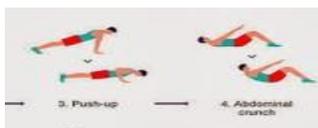
Velocidad: Es la capacidad de nuestro cuerpo de desplazarse desde un punto A hacia un punto B, en la menor cantidad de tiempo posible. (ejemplo: carreras de 100 metros)

Ejemplo de entrenamiento por estaciones.



Primera estación. (Velocidad)

Saltar 20 metros con aros en el piso a toda velocidad
(Tiempo estimado 2 minutos)



Segunda estación

(Fuerza)
Flexiones de codo 20.
Abdominales 30.
(Tiempo 5 minutos)



Tercera Estación

(Fuerza / Resistencia Aeróbica)
20 Sentadillas
Tiempo: 3 minutos



Cuarta Estación

Capacidad Aeróbica/ 10 minutos de trote continuo.

1.- Recuerda que tú circuito debe tener como mínimo 6 estaciones y una duración de 30 minutos el total de todo el entrenamiento, en todo el circuito deben estar presente las capacidades físicas, dibújalo a continuación o entrégalo en hoja de block, cuando volvamos a clases, mucha suerte.