



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR (a): CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°6 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 5° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.
Habilidades a evaluar	Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia
Contenido	Resistencia cardiovascular

Estimado/a estudiante, en esta guía encontrarás información sobre la resistencia cardiovascular. También una rutina de ejercicios para que realices en tu casa. Recuerda que es importante, y beneficioso para tu salud, que te mantengas activo/a, que hagas una rutina de ejercicio físico, por lo menos tres veces por semana.

En lo posible, enviar fotografía del alumno/a, realizando la actividad, al correo institucional c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl a modo de verificar que está ejecutando la tarea. También, si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme.

Recuerda que las guías anteriores debes entregarlas en el colegio.

Actividad N°1

Lee atentamente.

La **resistencia cardiovascular** es la capacidad de realizar un trabajo de forma eficiente, de intensidad baja a moderada, durante el máximo tiempo posible.

Los ejercicios cardiovasculares son un tipo de actividad física muy saludable y completa, pues trabajamos todo el cuerpo y con ello hacemos que intervenga no solo nuestro sistema cardiovascular, sino también el respiratorio, muscular y también, el digestivo, pues sin el aporte de alimentos que nos den energía no podríamos llevarlo a cabo correctamente.

Algunos ejemplos de ejercicios de resistencia cardiovascular son: andar en bicicleta, trotar, nadar.

Beneficios

- Mejora la salud del corazón.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades.
- Combate la fatiga (cansancio).
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

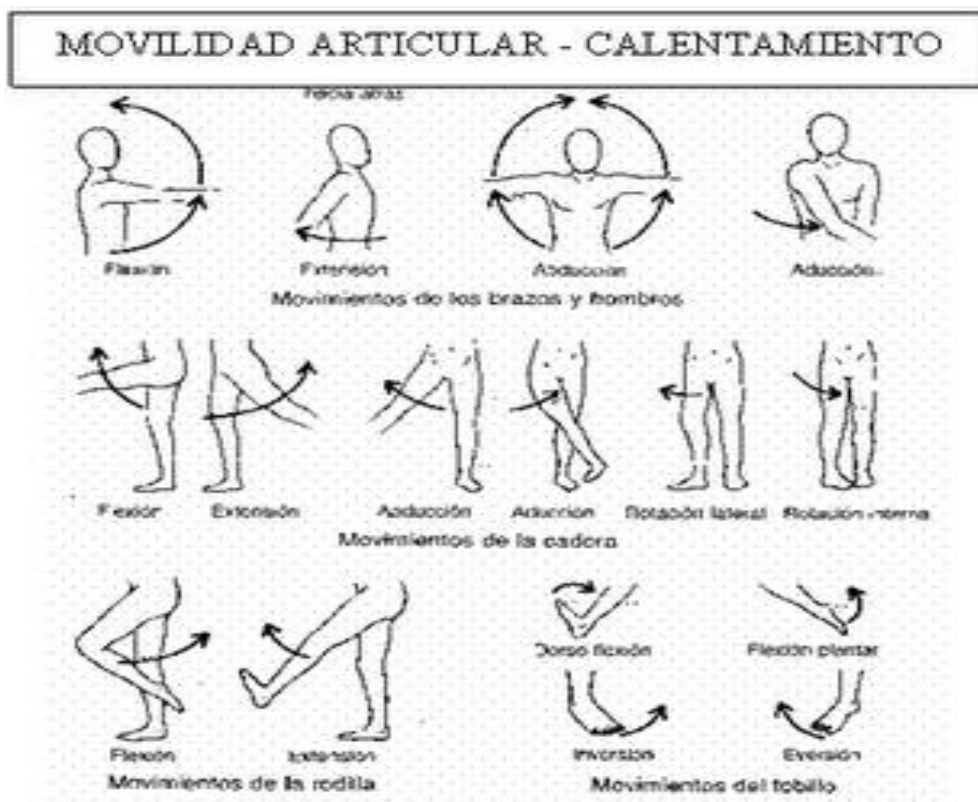
- Mejora las defensas y el sistema inmunológico.
- Mejora la autoestima

Actividad N° 2

Sigue las indicaciones:

- ✓ Utiliza ropa cómoda.
- ✓ Debes hidratarte antes, durante y después del ejercicio.
- ✓ Busca un espacio de tu casa donde puedas desplazarte. (4 metros aproximados)

Primero: calentamiento. Repite 10 veces cada movimiento.



Segundo:

Trabaja durante 40 segundos cada estación.

En total ejecuta 2 series, de 40 segundos. (2/40")

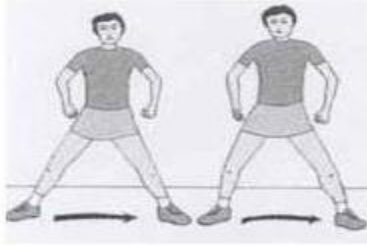
Adquiere un ritmo suave, no vayas tan deprisa, para que lo puedas lograr.

Descansa entre cada estación 10 segundos.

Descansa entre cada serie 1 minuto.

Estación 1:

Desplazamiento lateral. Realiza galopa lateral.



Estación 2:

Trotar subiendo y bajando brazos.



Estación 3:

Desplazamiento con talones a los glúteos.



Estación 4:

Salta en un pie de ida y de regreso cambia de pie.



Estación 5:

Desplazamiento trotando con rotaciones de tronco.



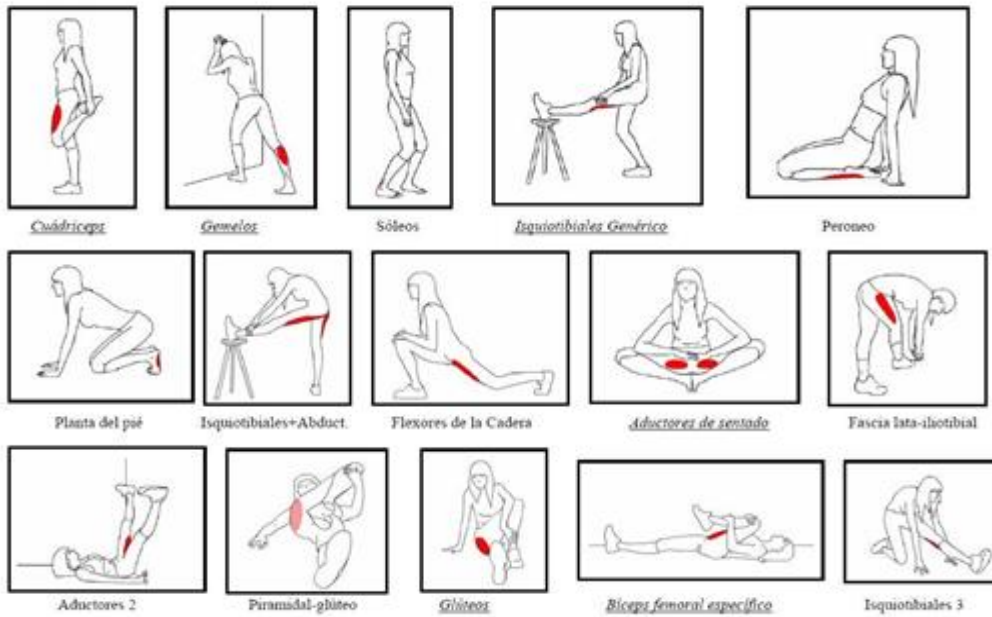
Estación 6:

Desplazamiento elevando las rodillas.



Levantar rodillas (skipping)

Tercero: Elongaciones. Mantén cada posición durante 15 segundos.



Actividad N°3

Responde:

Define con tus palabras resistencia cardiovascular

¿Lograste hacer toda la rutina de ejercicios cardiovasculares? ¿Qué es lo que más te gustó?

¿Qué es lo que más te costó?

¿Cómo te sentiste haciendo la rutina de ejercicios?
