



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

Guía Pedagógica N°7 **(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 de fortalecimiento muscular
Contenido	Fuerza. Fortalecimiento muscular de tren superior

Estimado/a estudiante, en esta guía encontrarás información sobre la fuerza. También una rutina de ejercicios para fortalecer el tren superior (de la cintura para arriba), para que realices en tu casa.

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.

Actividad 1

Lee atentamente

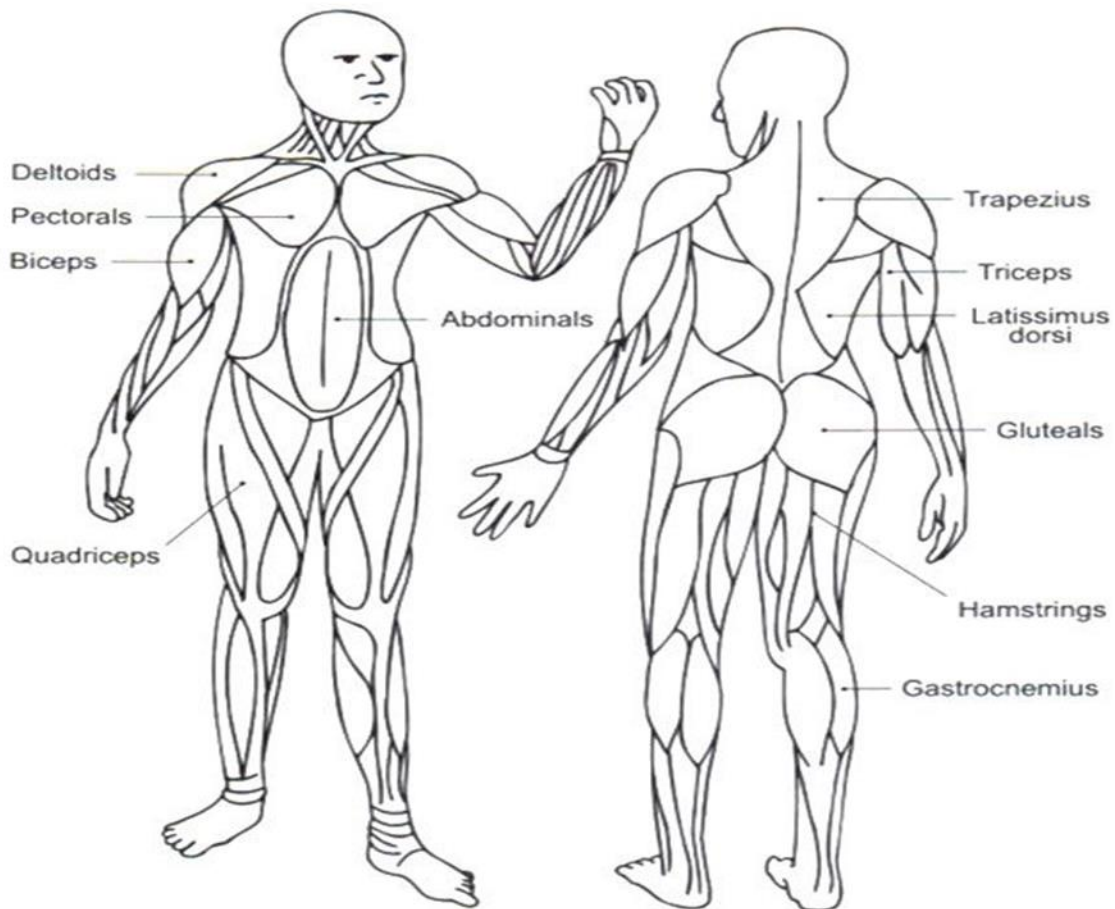
La FUERZA es la capacidad del cuerpo para vencer u oponerse a una resistencia externa.

Si se lleva a cabo un entrenamiento constante de la fuerza, se conseguirán los beneficios que a continuación se detallan.

- Obtener un aumento de consumo energético y el control/ reducción de la proporción de masa muscular y de grasa corporal.
- Aumentar la fuerza de las estructuras como tendones y ligamentos.
- Prevenir los malos hábitos posturales.
- Mejorar el rendimiento deportivo.

En el ser humano, la fuerza es imprescindible. Nos ayuda a mantener la postura corporal, nos permite realizar acciones como levantar objetos, estirar, empujar, retorcer... Así pues, podemos afirmar que la fuerza es un componente esencial.

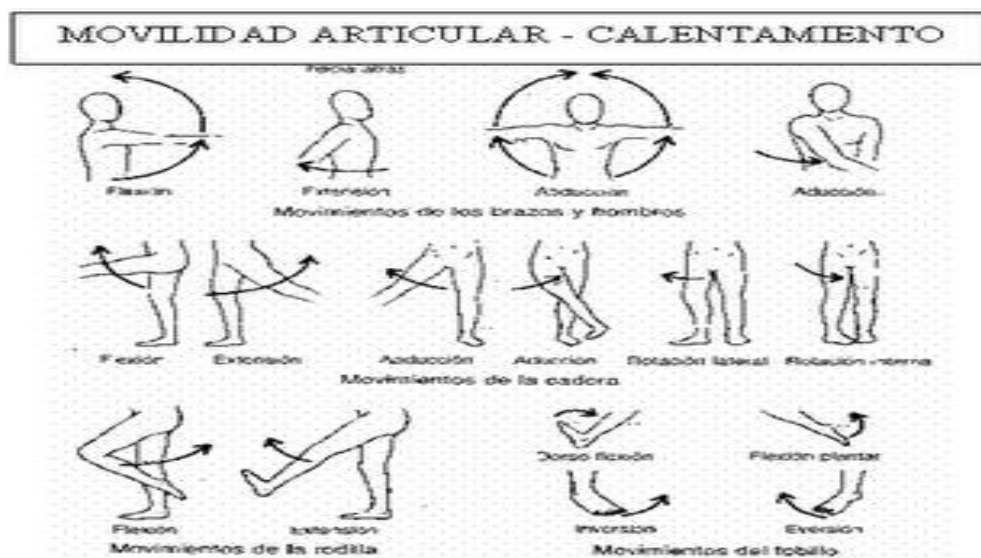
Principales músculos del cuerpo humano



Actividad N° 2: Sigue las indicaciones:

- ✓ Utiliza ropa cómoda.
- ✓ Debes hidratarte antes, durante y después del ejercicio.

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.

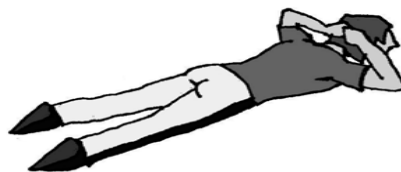
Descansa entre cada estación 10 segundos.

Descansa entre cada serie 1 minuto.

Ejercicio 1: Abdominales. Ubícate de cubito dorsal (acostado), con las rodillas flectadas. Eleva el tronco hasta tocar con tus manos las rodillas y vuelve a la posición inicial. 30 repeticiones



Ejercicio 2: Dorsales. Ubícate de cubito abdominal (apoyando el abdomen). Con las manos en la cabeza, eleva el tronco y vuelve a la posición inicial. 30 repeticiones.



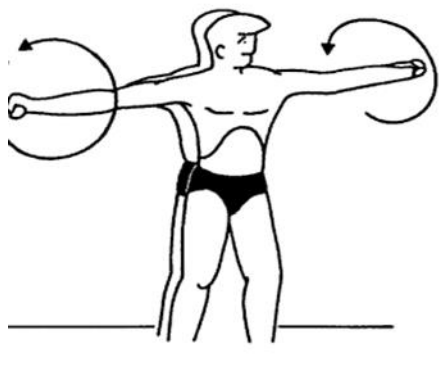
Ejercicio 3: en un espacio de 4 metros aproximado, apoya las manos y pies, eleva las caderas. Avanza y retrocede. Durante 1 minuto.



Ejercicio 4: en un espacio de 4 metros aproximados. Recorre apoyando las manos y un solo pie. Durante 40 segundos.



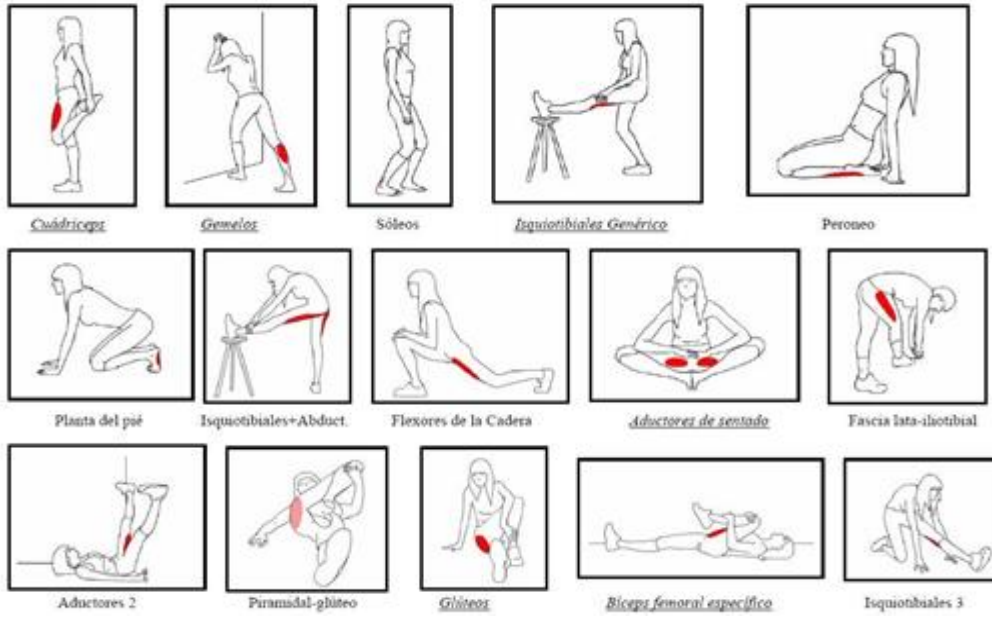
Ejercicio 5: con los brazos extendidos a los lados realizar 30 círculos hacia delante y 30 hacia atrás.



Ejercicio 6: mirando hacia arriba, apoya las manos y los pies, con las caderas elevadas. Mantén la posición, levanta un brazo. Luego el otro brazo. 50 segundos.



Tercero: Elongaciones. Mantén cada posición durante 15 segundos.



Actividad N°3

Responde:

1. ¿Porque crees que es importante hacer ejercicios de fuerza?

2. Nombra 4 músculos del tren superior

1.
2.
3.
4.