



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SEDE EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

[c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl)

### **Guía Pedagógica N°11 (Evaluación formativa)**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b> 8° Básico C
<b>Fecha inicio:</b> octubre 2020	<b>Fecha Presentación:</b>

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable. OA5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.
<b>Habilidades a evaluar</b>	-Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física. -Ejecutan ejercicios que permita trabajar aquellos elementos más deficientes de su condición física.
<b>Contenido</b>	Beneficios de la actividad física en pandemia

Estimados alumnos/as, espero que se bien junto a sus familias. Esta guía tiene 2 partes, una de lectura y otra práctica, con retos físicos.

Primero, quiero compartirles un extracto de una entrevista de un médico especialista en deporte, haciendo referencia a los beneficios de la actividad física, y segundo, te invito a realizar retos físicos.

Necesitarás material: 4 rollos de papel higiénico. ¡Anímate y realízalos en casa!

Si tienes alguna consulta, escríbeme al correo electrónico que está en el recuadro de arriba.

Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

**Actividad 1:** Lee atentamente

***Entrevista al médico fisiatra y especialista en deporte Dr. Raúl Smith Plaza.***

**¿Es cierto que la actividad física mantiene en buena forma el sistema inmunológico?**

Sí, el hecho de que uno realice actividad física y empiecen a funcionar los diferentes sistemas; respiratorio, cardio-vascular, muscular, hace que se active el sistema inmunológico y los diferentes componentes que éste tiene.

Este sistema es como un ejército; tiene infantería, caballería, armamento pesado, etc., y el ejercicio hace que todas estas divisiones se empiecen a movilizar, y a la vez, que se sinteticen nuevos glóbulos rojos que son nuestras defensas, y eso es lo que nos mantiene un poco más prevenidos ante alguna infección.

## **En este sentido, una persona sana que realiza actividad física, ¿aporta un grano de arena más para que su cuerpo pueda sobrellevar esta pandemia?**

El ejercicio es una de las variables básicas para que el cuerpo se mantenga sano, tanto para prevenir una enfermedad como para ir previniendo el desgaste de la maquinaria. Si es que uno hace la analogía del cuerpo con un auto, uno sabe que el auto debe mantenerlo; inflar sus ruedas, echarle bencina, hacerle ajustes, etc. Con el cuerpo es lo mismo.

Lo básico que necesitamos cuidar es mantener una alimentación equilibrada; hacer ejercicio, que nos va a ayudar a mantener los músculos fuertes, y en los adultos mayores a prevenir otro tipo de complicaciones; y mantener un descanso adecuado, es decir, dejar que el cuerpo se recupere, lo que previene además estados de ansiedad o depresión.

## **Desde el punto de vista físico y mental, ¿Qué es lo que podemos hacer para sobrellevar de mejor manera el encierro de la cuarentena?**

Primero hay que diferenciar dos cosas, el sedentarismo y la inactividad física. Sedentarismo es la persona que está mucho tiempo sentado, uno con más de una hora sentado empieza a ver que hay cambios negativos en el cuerpo, por lo tanto si es que uno está viendo una película, trabajando o estudiando con los hijos, debería hacer pausas saludables cada una hora. Es decir, pararse, ir al baño o hacer pequeños ejercicios de elongación, de tal forma de que el cuerpo se reactive.

Lo otro es mantenerse físicamente activo. Acá lo ideal es realizar pautas de ejercicios que se puedan hacer en la casa y que tengan un componente de fortalecimiento; es decir, ejercicios de plancha, de resistencia muscular con pesos, ideal si uno tiene algunos elementos en la casa, o si no los puede realizar con un kilo de porotos o lentejas. Deben ser rutinas que a uno le generen cierto cansancio, ya sea muscular o aeróbico. Por lo tanto combatir el sedentarismo y realizar actividad física son claves.

### **Actividad 2:** Retos. Sigue las indicaciones.

- ✓ Utiliza ropa cómoda.
- ✓ Mantén cerca una botella con agua, para hidratarte.

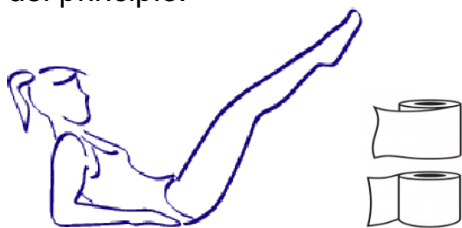
### **RETO 1:** TORRE MOVIENDO LAS PIERNAS

-Ubícate sentado en el suelo, puedes apoyar el antebrazo o manos.

-Comienza con la torre armada de 4 confort, cerca de tus pies.

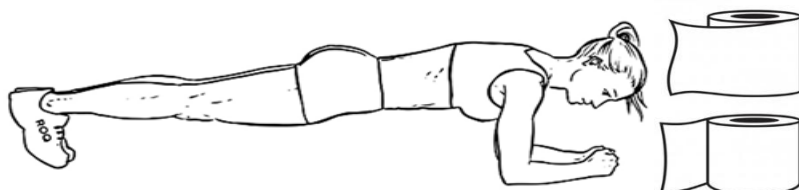
-Desarma la torre. Toma un rollo y dirígelo al suelo hacia la derecha, el segundo tómallo con los pies y dirígelo a al suelo hacia la izquierda. Sigue de la misma manera con el 3° y el 4°.

-Luego arma la torre, tomando con los pies el confort de la derecha, formando el primer piso, tomas el segundo rollo del lado izquierdo y formas el segundo piso de la torre, y así sucesivamente con el 3° y el 4°. Si se cae la torre debes comenzar del principio.



## RETO 2: TORRE MOVIENDO BRAZOS.

- Ubícate en la posición de plancha, apoyando el antebrazo o las manos.
- Comienza con la torre de armada de 4 confort cerca de la cabeza.
- Desarma la torre. Toma con la mano derecha el rollo de más arriba y dirígelo al suelo hacia la derecha, el segundo tómalo con la mano izquierda y dirígelo a al suelo hacia la izquierda. Sigue de la misma manera con el 3° y el 4°.
- Luego forma la torre, tomando con la mano derecha un rollo de confort con el que formas el primer piso, tomas el segundo rollo del lado izquierdo y formas el segundo piso de la torre, y así sucesivamente con el 3° y el 4°. Si se cae la torre debes comenzar del principio.



## RETO 3: ROLLO EN LA CABEZA.

Ubicar el rollo de papel en la cabeza estando de pie, luego sentarse y volver a pararse sin que el rollo se caiga

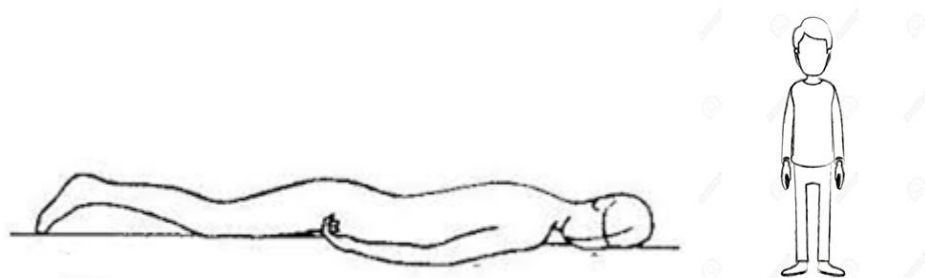


## RETO 4: LANZAR EL ROLLO

Estando de pie, lanza el rollo hacia arriba, siéntate rápidamente en suelo y párate y toma el rollo antes que caiga al suelo.

## RETO 5: PONERSE DE PIE SIN AYUDA DE MANOOS

Ubícate de cubito prono (Acostado boca abajo), y ubica las manos tomadas atrás en la zona lumbar. Ponte de pie sin ocupar las manos.



**RETO 6: LANZAR Y GIRAR**

Lanzar un confort al aire realizar la mayor cantidad de giros posibles, antes que caiga el rollo de papel.

**RETO 7: SEÑAS**

Hacer las siguientes señas con las dos manos.



**Responder:**

Comenta con tus palabras lo que más te llamo la atención de la entrevista

.....  
.....  
.....  
.....

¿Cuál de los retos fue el que más te gusto?.....

¿Cuál de los retos fue el más difícil?.....

**Queridos estudiantes les dejo un mensaje de motivación**

**“Todo se puede en la vida, depende de tu esfuerzo, motivación y creer en lo que haces”**