



GUIA DE ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

CURSOS : 4°-5° Y 6° BASICO

UNIDAD :DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE :

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes después de practicar actividad física.

Concepto de Educación Física

Un instrumento de la pedagogía que ayuda al extenderse en el sentido del deporte y el ambiente psicobiológico de una persona. La educación física consta del deporte y la individualidad de cada individuo.

Concepto de Deporte

Actividad física realizada mediante un reglamento y sujeto a la iniciativa de la competición. El deporte requiere ejercicio que a veces se realiza con esfuerzo y a veces con ingenio.

Concepto de Recreación

Se trata sobre la práctica voluntaria de actividades que se realizan en el tiempo libre restante del requerido a las necesidades fundamentales

Concepto de Higiene

Se refiere al aseo, limpieza y pulcritud personal y que afecta en todos los medios del ser humano. La Higiene generalmente esta relacionada con una buena salud.

Concepto de Relajación

Ocurre cuando un sistema tuvo cambios bruscos en su Fisiología y necesita un descanso para volver a la normalidad.

Concepto de Postura

Condición y Posición que adopta una persona sobre cualquier situación, así sea física o social.

Concepto de Medio Ambiente y su relación con la Educación Física.

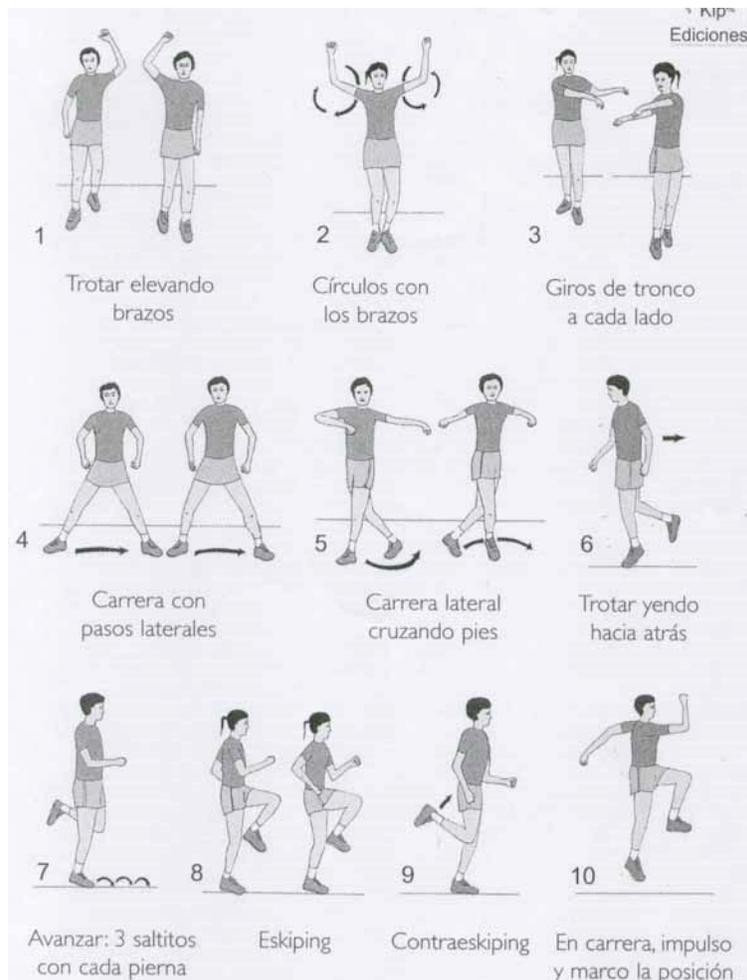
Conjunto de valores naturales, sociales y culturales que influyen en un ser humano y su carácter. Esto se relaciona de forma casi directa con la Educación Física, ya que si no se esta cómodo con el ambiente que nos rodea, no nos sentimos cómodos haciendo deporte.

Menciona 5 Beneficios que aporta la Educación Física al Aparato Respiratorio

Aumento de la frecuencia Respiratoria, aumento de la capacidad respiratoria, mejoras en el metabolismo gracias a los benéficos anteriormente mencionados, aumento de la cavidad torácica y mejora en el transporte del aire a los pulmones.

COMPLEMENTAR LA LECTURA DE ESTA GUIA CON LA SIGUIENTE BATERIA DE EJERCICIOS EN CASA, DURANTE 15 DIAS O DURANTE EL TIEMPO QUE DURE LA EMERGENCIA SANITARIA, TODA LA SEMANA Y DURANTE UNA HORA:

1- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: IMPORTANTE ANTES DE INICIAR CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA, ESTO NOS AYUDA A PREVENIR LESIONES DE TIPO MUSCULAR. BUSCAR UN ESPACIO DENTRO DE SU CASA, QUE SEA COMODO, PUEDE COMENZAR TROTANDO, MOVIENDO LOS BRAZOS EN VARIADAS DIRECCIONES, LEVANTANDO RODILLAS, TALONEO ,AQUÍ LO IMPORTANTE ES MOVERSE EN DIFERENTES DIRECCIONES, TRABAJANDO TRONCO Y PIERNAS, DURANTE 10 MINUTOS.



2-TEST DE POTENCIA ABDOMINAL:

SOBRE UNA COLCHONETA O FRAZADA UBICADA SOBRE EL PISO, EL ALUMNO O ALUMNA DEBE REALIZAR, EL MAXIMO DE ABDOMINALES DURANTE UN MINUTO. REGISTRAR EN SU CUADERNO DIA , FECHA Y HORA DEL EJERCICIO Y LA CANTIDAD DE ABDOMINALES EJECUTADOS. ESTO PARA VER SU PROGRESO SEMANAL. IMPORTANTE QUE ALGUIEN LE AYUDE A SOSTENER SUS PIES.



shutterstock.com • 1328851688



shutterstock.com • 715195228

3- SENTADILLAS: EN ESPACIO COMODO PARA USTED, REALIZAR ENTRE 15 Y 20 SENTADILLAS TRES VECES, CON PAUSA DE 30 SEGUNDOS , PUEDE APOYARSE SOBRE EL MARCO DE UNA SILLA O CON LOS BRAZOS ESTIRADOS HACIA EL FRENTE.



- RECUERDE QUE TODAS ESTAS ACTIVIDADES SON PARA REALIZAR EN CASA.
- SI LO PUEDE HACER CON SUPERVISION DE UN ADULTO MEJOR TODAVIA.
- RECUERDE HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- SECARSE EL SUDOR.
- UNA VEZ TERMINADA LA ACTIVIDAD, LAVARSE BIEN LAS MANOS O DUCHARSE.
- RECUERDE QUE LA ACTIVIDAD FISICA LE AYUDARA A SENTIRSE BIEN Y A MEJORAR SU RENDIMIENTO FISICO.
- A LA VUELTA A CLASES SE EVALUARÁ TODAS ESTAS ACTIVIDADES.

- TODO ESTO DEPENDE DE USTED, PARA MEJORAR SU ESTADO FISICO.