



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 5º básico

Nombre: _____

Clase 1 Octubre

Medio entrega: luisgormazlazo67@gmail.com

Fecha entrega: Jueves 22 de Octubre

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física, por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN



Actividad física

Las habilidades motrices nos permiten realizar diferentes movimientos durante nuestro día a día, ya sabemos que estas habilidades nos permiten desplazarnos y realizar diferentes actividades. Una de las actividades que nos permiten estas habilidades es la actividad física.

¿Qué es la actividad física?

Es **todo movimiento que realiza nuestro cuerpo que requiera más energía que estar sentados o en reposo**. Ejemplos de actividad física que podemos conocer son; caminar, andar en bicicleta, correr, jugar, realizar algún deporte recreativo, nadar, entre algunas. Si pensamos **las actividades físicas siempre producen un gasto de energía en nuestro cuerpo**, pero **este gasto energético es variado o posee diferentes niveles**. Actualmente conocemos 3 niveles de actividad física los cuales son; **Leve, Moderado e intenso**.



Las intensidades de actividad física nos permiten saber que tan intenso o cansador es cada ejercicio. Cada una de estas intensidades posee una característica, produce mayor exigencia y gasto de energía que la otra.



Intensidad de actividad física

Leve	Actividades en las cuales no nos cansamos y que nos permiten realizar actividades suaves sin un mayor esfuerzo, diferentes a estar en reposo.
Moderada	Actividades que requieren de un mayor gasto de energía y que podrían producirnos cansancio luego de un largo periodo de tiempo.
Intensa o vigorosa	Actividad que requiere de mucha energía para poder realizarlas estas nos producen mucho cansancio.

PRÁCTICA GUIADA

El siguiente ítem es para que te encuentres activo en casa y puedas generar aprendizajes de los contenidos vistos en la guía de manera práctica y realizando actividad física. Recuerda que una vez realizada la actividad debes enviar el video al correo del Profesor

Actividad N°1: Deberás realizar los siguientes ejercicios de diferentes intensidades y enviarlos al profesor.

Intensidad Leve:

- 1) Elevación de rodilla 30 segundos



- 2) Saltos cortos de lado a lado 30 segundos

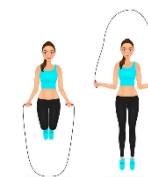


Intensidad Moderada:

- 3) Saltos tijeras 45 segundos



- 4) Salto de cuerda 45 segundos



Intensidad Vigorosa:

- 5) Skipping en el puesto elevando rodillas 1 minuto.



- 6) Escaladora 1 minuto



PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Actividad N°2: Identificar bajo la imagen cuales actividades corresponden a actividad física y hábitos sedentarios.

(Recordar que los hábitos sedentarios son los que no requieren de gasto de energía)





















Actividad N°3: Describir 2 actividades por cada intensidad que realizamos diariamente o en una clase de educación física.

Leve:

1. _____

2. _____

Moderada:

1. _____

2. _____

Intensa:

1. _____

2. _____

AUTOEVALUACIÓN
¿QUÉ LOGRO AL AUTOEVALUARME?

Comprender el avance de mi aprendizaje, sus fortalezas y debilidades para ir mejorando.

MARCA CON UNA X

SI AVECES NO

Comprendí que es la actividad física			
Pude identificarlas diferentes intensidades de ejercicios			
Aprendí más de los contenidos propuestos			
Pude realizar la actividad física practica sin dificultad			