



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 5º básico

Nombre: \_\_\_\_\_

### Clase 1 Octubre

Medio entrega: [luisgormazlazo67@gmail.com](mailto: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

<b>Leve</b>	Actividades en las cuales no nos cansamos y que nos permiten realizar actividades suaves sin un mayor esfuerzo, diferentes a estar en reposo.
<b>Moderada</b>	Actividades que requieren de un mayor gasto de energía y que podrían producirnos cansancio luego de un largo periodo de tiempo.
<b>Intensa o vigorosa</b>	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			