



Guía N°3 de Educación física			
“Unidad 1 Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas”			
Alumno(a):	Curso: 6to Básico	Grupo:	Nota:
Profesor: Christian Alonso Galvez Arancibia		Fecha: 29/03/2021	

- Objetivo de Aprendizaje Priorizado Nivel 1:**
 OA 1 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas.
 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, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Eje Temático:** VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
- Habilidades a medir:**
 - Conocer tipo de alimentación saludable y reconocer las capacidades físicas básicas.

Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar la semana del 15 de marzo de acuerdo al horario de la asignatura para su corrección y evaluación (Nota acumulativa)

Recuerda los grupos de alimentos:

GRUPO	FUNCIÓN	ALIMENTOS
Proteínas	Función principal es CONSTRUIR . Las proteínas construyen y reconstruyen las fibras musculares y de los órganos.	Carnes Pollo Huevo Pescados
Carbohidratos	Función principal es ENTREGAR ENERGIA INMEDIATA . La energía para correr, jugar, estudiar, caminar y pensar, entre otras cosas diarias, vienen de este grupo.	Arroz Papas Quínoa Pan Fideos
Grasas saludables	Función principal es LUBRICAR Y LIMPIAR . Al consumir grasas saludables se limpia, de nuestras arterias, los restos de colesterol que se acumulan por el consumo de grasas saturadas (frituras, margarina, aceite de maravilla, etc) evitando enfermedades cardiovasculares	Frutos secos: Maní Nueces almendras, etc Palta
Lácteos	Hoy en día, los alimentos lácteos son tan procesados que han perdido sus propiedades sobre el calcio. No obstante, el yogurt, la leche y el queso tienen propiedades parecidas a las de las PROTEÍNAS .	Queso Yogurt Leche Crema
Vitaminas y minerales	Función principal de este grupo es FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE .	Frutas Verduras

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Los nutrientes que tienen los alimentos, se clasifican en **MACRONUTRIENTES** y **MICRONUTRIENTES**. Ambos grupos son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo a nivel celular. Por lo que es fundamental incluirlos en una alimentación balanceada y saludable.

Nutriente	Grupo de Alimentos	Función principal
Macronutrientes	Proteínas Carbohidratos Grasas saludables	Los macronutrientes deben su nombre (MACRO) a que ENTREGAN ENERGÍA por ende cumplen con funciones elementales dentro del organismo, irremplazables por otros alimentos. Este grupo de nutrientes le entregan al cuerpo la energía necesaria para cubrir las necesidades básicas del organismo, como respirar, mantener los latidos del corazón, moverse, dormir, regenerar las heridas, entre otras.
Micronutrientes	Vitaminas Minerales	Los micronutrientes deben su nombre (MICRO) a que NO APORTAN ENERGÍA, pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Son fundamentales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos.





ACTIVIDAD 1

1) Instrucciones: Si bien la mayoría de los alimentos entregan energía y vitaminas al mismo tiempo. Se pueden diferenciar por lo que aportan PRINCIPALMENTE. Observa los siguientes términos y une con una línea los alimentos que pertenecen al grupo de los **MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES** según corresponda. Observa el ejemplo.

Pescado

Repollo

Palta

Arroz

Pollo

MACRONUTRIENTES

Manzana

Brócoli

Mariscos

Papas

Quínoa

Apio

Zanahoria

Yogurt

MICRONUTRIENTES

Pan

Naranja

Plátano

Fideos

Huevos

Carne



LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el **ENTRENAMIENTO DE LAS DIFERENTES CAPACIDADES**. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas identifican una multitud de clasificaciones las más extendidas son:

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

2) Instrucciones: Si bien la mayoría de los deportes o ejercicios desarrollan varias cualidades físicas, observa los ejercicios físicos escritos a continuación y clasifícalos según la **CAPACIDAD FÍSICA QUE DESARROLLE PRINCIPALMENTE CADA UNO**. Observa el ejemplo:

TROTE- ESTIRAMIENTOS – CICLISMO – CARRERA DE 50 MTS – TOCARSE LA PUNTA DE LOS PIES - NATACION – TRANSPORTAR UN SACO DE PAPAS – SUBIR LAS ESCALERAS – EMPUJAR UN AUTO - PESAS – DARSE CUENTA DE QUE EL PROFE VA LLEGANDO A LA SALA Y ESTAS EN EL PATIO – TOMAR A UN COMPAÑERO – CARRERA DE POSTAS – CAMINAR – HACER EL ASEO EN TU PIEZA – JUGAR FUTBOL- GIMNASIA ARTISTICA

CAPACIDADES FÍSICAS	EJERCICIOS FÍSICOS Y DEPORTIVAS
Resistencia	Ejemplo: trote
Fuerza	
Velocidad	
Flexibilidad	



¡A MOVERSE! EL APRENDIZAJE MOTOR SE LOGRA MEDIANTE LA REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO. EN LA MEDIDA QUE VAYAS HACIENDO VARIAS VECES A LA SEMANA LAS ACTIVIDADES, TU COORDINACIÓN, TUS MÚSCULOS Y TU CEREBRO ¡APRENDERÁN!

TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.

CALENTAMIENTO Ponte ropa cómoda y zapatillas, luego realiza el siguiente calentamiento:

- 1-Movilidad articular
- 2-Elevar temperatura de músculos y aumentar pulsaciones
30 segundos de talones al glúteo.
30 segundos de taloneo y agrega el movimiento de tus brazos.
30 segundos de skipping o rodillas al pecho
30 segundos de jumping jacks, abrir y cerrar, piernas y brazos al mismo tiempo.
- 3-Estiramientos
- 4-Activación y tonificación de músculos

DESAFÍO:

1-Paso y salto: Ubícate de pie, da un paso al frente, salta hacia el techo, da un paso atrás y vuelve a saltar, lo más arriba que puedas. Repite 20 veces, 10 adelante y 10 atrás.

2-Abdominales: Ubícate recostado de espalda en el suelo. Un adulto debe estar parado detrás de tu cabeza, con tus manos afírmate de sus talones. Sin flexionar las rodillas, lleva tus pies hacia las manos del adulto, luego baja controladamente, lo más próximo al suelo sin tocarlo y vuelve a subir. Repite 20 veces.

3-Estocada elevando pie: De pie, lleva la pierna derecha atrás, baja la cadera, luego sube y eleva la misma pierna. Repite 10 veces y cambia de pierna. Haz 10 más con la pierna izquierda.

4-Carpa tocándose pie: En posición de plancha eleva la cadera, acerca las manos a los pies (debes quedar en posición de carpa o triángulo) toca tu pie izquierdo con la mano derecha, luego el pie derecho con tu mano izquierda y repite 20 veces. 10 veces con cada mano.

MÉTODO DE TRABAJO: La rutina mencionada la realizarás de la siguiente manera:

- 20 saltos con paso adelante y atrás.
- 20 abdominales.
- 20 estocadas.
- 20 carpas.

Una vez que termines esos ejercicios, descansa 2 minutos, toma un sorbo de agua y vuelve a repetirlos, en el mismo orden 3 veces más. Realizaras un total de 4 veces el circuito. Recuerda medir y registrar tu pulso en reposo y una vez que termines un circuito.

ESTADO	PULSACIONES DIA 1	PULSACIONES DIA 2	PULSACIONES DIA 3	PULSACIONES DÍA 4	PULSACIONES DIA 5	PULSACIONES DIA 6
Reposo						
Luego de realizar un circuito de ejercicios	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

***Recuerda elongar al terminar de ejercitarse y tomar agua.**

