



GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 5° BÁSICO SEMANA 29 y 30

Nombre:	
Curso:	Fecha: del 13 al 23 de octubre
<p>OA6 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, estableciendo metas de superación personal.</p> <p>OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	
<p>contenido: - Actividad física de intensidad moderada o vigoroso - Tener en cuenta a la hora de realizar actividad física</p>	

Lee atentamente los siguientes textos:

ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA O VIGOROS

La intensidad refleja la **velocidad** a la que se realiza la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitada que esté la persona y de su condición física. Por lo mismo, los ejemplos que se muestran a continuación son solo una guía general y



ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

Requiere de un **esfuerzo moderado**, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación.

Algunos ejemplos de este tipo de actividad son:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinería
- Trabajos domésticos
- Participación activa en juegos y deportes con niños
- Paseo con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (pintar, hacer tejados, etc)
- Desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg)

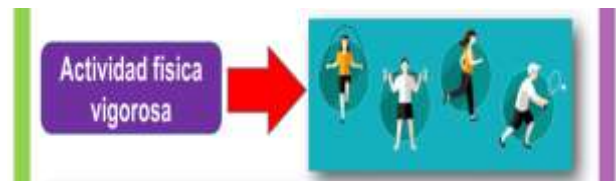


ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA

Requiere una **gran cantidad de esfuerzo** y provoca una **respiración rápida** y un aumento sustancial de la **frecuencia cardíaca**. No es posible mantener una conversación.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aerobics
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg)



¡¡VERIFIQUEMOS LO APRENDIDO!!

Actividad 1: Observa las imágenes y nombra si la actividad es vigorosa o moderada

A.-



B.-



Actividad 2: la definición **Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. No es posible mantener una conversación.** Pertenece a:

- a) Actividad moderada y lenta
- b) Deporte activo
- c) Actividad física moderada
- d) Actividad física vigorosa.



Para saber qué tipo de actividad física necesitamos, debemos pararnos a pensar cómo somos de activos en este momento y cuál es nuestra condición física. Es importante que vayas incorporando distintos tipos de actividad que incluyan ejercicios para mejorar tu capacidad aeróbica, tu flexibilidad, aumentar tu fortalecimiento muscular y aumentar tu densidad ósea, así como mantener tu capacidad de equilibrio y coordinación.

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Si se practica o se decide practicar una actividad física es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones útiles recogidas de la experiencia deportiva:

- Busca tu propia motivación y planifica tus actividades **de acuerdo a tu condición física.**
- Solicita una valoración médica previa para conocer tu forma física antes de programar el ejercicio, especialmente si has padecido o padeces alguna enfermedad.
- Plantéate objetivos razonables y elige actividades de intensidad, volumen y frecuencia acorde a éstos.
- Planifica cómo alcanzar de forma progresiva las recomendaciones de actividad física
- Analiza cuál es el nivel de actividad
- Plantéate cuáles son los pros y contras.
- Practica de forma regular la actividad física que escojas. Es importante que te resulte satisfactoria y divertida.
- Además de hacer ejercicio físico planificado es importante que permanezcas activo el resto del día: pasea, utiliza las escaleras, utiliza medios de transporte activos durante tu tiempo libre.
- Una adecuada implementación para realizar actividad física
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.

- Importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.



TE INVITO AHORA!

Observa los videos propuestos y luego responde:

<https://youtu.be/08sy2Hlglwo> **Día Mundial de la Actividad Física**

<https://youtu.be/10S9jcQu4vQ> El remedio en colombia

<https://youtu.be/J5kAKCRMDT8> Por qué realizar actividad física

<https://youtu.be/0zIJsMCLs> TENSION MUSCULAR POR ANSIEDAD ✨ 4

ACTIVIDADES para ELIMINAR las CONTRACTURAS y TENSION MUSCULAR

<https://efcompetencial.com/2017/01/10/sobre-la-actividad-fisica-de-moderada-a-vigorosa-intensidad-afmv/>

¿CUAL DE LOS VIDEOS DE APOYO TE PARECIO MAS INTERESANTES Y POR QUÉ?

¡¡Excelente!! Muy bien recuerda que las actividades físicas la hacemos en las clases remotas sincrónicas

