

Guía de Aprendizaje N° Educación Física & Salud. 5° y 6° Básico.		
Nombre:		Fecha: SEMANA 14 Desde el 30 de junio al 03 de julio
OA 11	Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.	
Indicadores/Objetivo de la clase	✓ Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. ✓ Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. ✓ Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas.	
Contenidos a trabajar en la clase:		

Desafíos



• Desafío 1 - calentamiento

Para este desafío deben tener en cuenta que un calentamiento completo debe tener tres componentes: **desplazamientos, movilidad articular y estiramientos**. Teniendo estos tres puntos en cuenta deben crear un calentamiento evidenciado a través de un video, donde nombren algunos ejercicios y señalen cuál es el tiempo ideal para ejecutar un adecuado calentamiento.



Pregunta del desafío 1, responde de manera precisa:

¿Por qué es importante incluir ejercicios de movilidad articular y estiramiento en el calentamiento?

¿Cuál es el tiempo ideal para ejecutar un adecuado calentamiento?

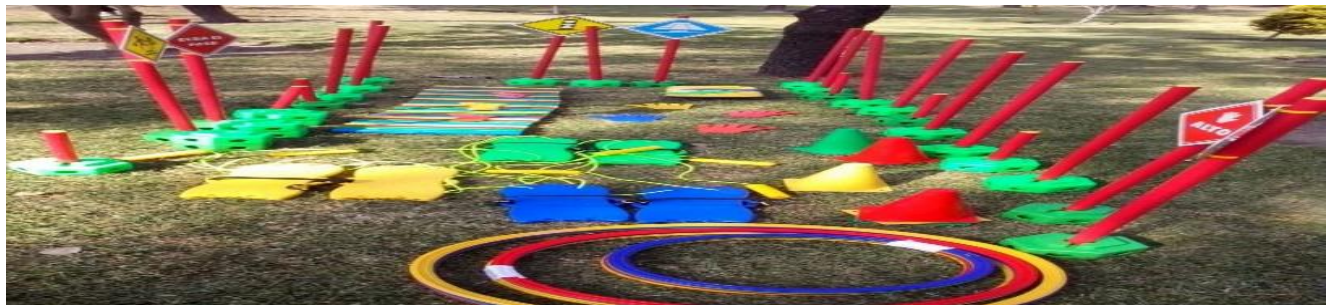
¿Qué tipo de ropa y calzado se debe utilizar para este tipo de actividad? Dibuja.

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de la **familia**.*

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl

• **Desafío 2 – Seguridad**

En este desafío imaginaremos que estamos en las dependencias del colegio, en una clase de educación física y analizaremos porque es importante mantener los espacios ordenados. Luego dibuja en tu cuaderno como seria ese lugar con las condiciones mencionadas.



Pregunta del desafío 1, responde de manera precisa:

a. **¿Qué pueden hacer para mantener ordenados y atractivos los espacios de la escuela y la comunidad para disfrutar y practicar una actividad física de manera segura?**

b. **¿Porque es importante utilizar de manera correcta y segura los materiales?**

• **Desafío 3 – Vida saludable**

A continuación, les presento una imagen, donde explica la importancia del consumo del agua, luego de observarla y analizarla responde las preguntas del desafío con tus propias palabras.

LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA Y ¿CÓMO MANTENERTE HIDRATADO?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER AGUA?

- ✓ Participa en importantes reacciones bioquímicas, proveyendo nutrientes y removiendo desechos.
- ✓ Esencial para mantener la circulación en todo el cuerpo.
- ✓ Ayuda a controlar la temperatura corporal.
- ✓ Importante para la salud de la piel, el cabello y las uñas.

¿CÓMO TE PUEDES DESHIDRATAR?

Tomando alcohol, haciendo ejercicios, exponiéndote al calor o quemaduras; o por diarreas y algunas otras enfermedades.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

- ☹ Dolor de cabeza
- ☹ Piel y boca seca
- ☹ Mal humor
- ☹ Cansancio

4 CONSEJOS PARA MANTENERTE HIDRATADO

- 1** Toma suficiente agua como para siempre mantenerte sin sed.
- 2** Monitorea el color de tu orina. Si está oscura, bebe más agua.
- 3** Toma agua antes, durante y después de realizar actividad física.
- 4** En actividades físicas exigentes usa bebidas con electrolitos.

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de la **familia**.*

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl

Pregunta del desafío 3, responde de manera breve.

¿Por qué es importante beber agua para hidratarnos?



Luego de realizar la clase cuéntame cómo te fue y pídele a un adulto que me envíe fotografías mientras lo realizas.

Recuerda identificar nombre y curso

Correo: gabriel.parra@colegio.martabrunet.cl