

Guía de Aprendizaje Fuerza Tren Superior Video N° 9

Asignatura:	Educación Física y Salud	Curso	2° Básico
Profesor o depto:	Departamento de Educación Física y Salud		
Unidad Programática:	Unidad 2: Capacidades Físicas: Resistencia y Fuerza.	Guía N°	05
Semana N°	12	Fecha	25 de Junio al 01 de Julio

Objetivo de Aprendizaje:

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA8: Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

Instrucciones Generales:

Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá observar las imágenes con el propósito de activar conocimientos previos a la guía que se desarrollará. Luego deberán leer en conjunto a un adulto o apoderado las casillas de aprendizajes con el propósito de desarrollar correctamente la guía y el video.

Además deberán ingresar al link y realizar las actividades propuestas por la profesora, registrando las actividades en su cuaderno de Educación Física y Salud o carpeta. Recuerden que no es necesario imprimir la guía.

Finalmente deberá autoevaluarse respondiendo las preguntas de la guía con el propósito de saber qué y cuánto aprendió el estudiante. Es importante volver a repasar si no se logra el aprendizaje.

Tiempo de desarrollo para la guía: 45 minutos

Tiempo de desarrollo para el video: 45 minutos

I.- ACTIVIDADES DE TRABAJO

Actividad n° 1: Observa las imágenes y ayúdame a responder lo que te pregunto en cada una de éstas de forma oral.



Uff...

Hola Niños y niñas,
esta pesa rusa está
muuuuyyy pesada,
creo que la tendré que
soltar porque mi fuerza
no es suficiente...
¿Me pueden ayudar?

Terminé agotada, creo
que necesito desarrollar
mi fuerza, pero para
hacerlo será bueno
saber y entender
¿Qué es Fuerza?

Quizás existen varios tipos
de fuerza y no lo
sabemos...
¿Crees tú que hay distintos
tipos de fuerza?
¿Conoces alguna fuerza?



Averiguemos y estudiemos
juntos sobre esta
Capacidad Física que es la
Fuerza.
¡Estoy segura que será muy
entretenido!



La fuerza es una capacidad física básica que tiene el músculo o un grupo de músculos de oponerse a una resistencia o ejercer una presión.
Existen tres tipos de fuerzas: Fuerza Máxima, Fuerza Explosiva y Fuerza de Resistencia.

FUERZA MÁXIMA

Es la fuerza más alta que pueden realizar tus músculos.



FUERZA EXPLOSIVA

Es aquella que nos permite realizar una fuerza veloz y de poca duración.

FUERZA RESISTENCIA

Es aquella que permite al músculo o grupos de músculos aguantar un esfuerzo constante y de una mayor duración.






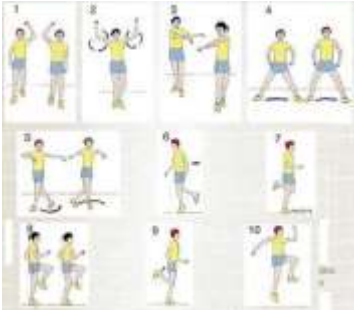
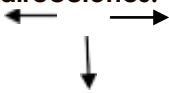
Actividad n° 2: Con la ayuda de un adulto ingresa al siguiente link y ve el video para realizar los ejercicios y el circuito que la profesora te indica.








https://www.youtube.com/watch?v=Y_00jT0mHiA&t=599s



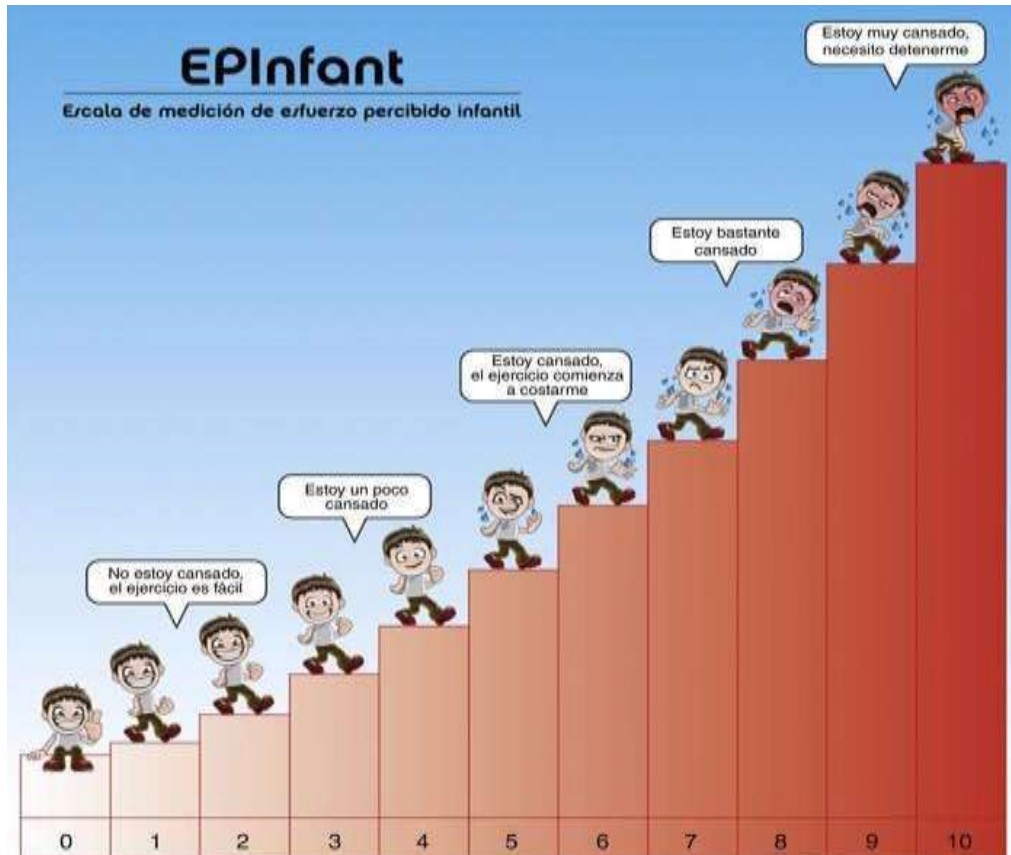
Si no tienes la posibilidad de ver el video te dejo los ejercicios para que los puedan realizar en familia.

Necesitas un espacio donde realizar el circuito y una banda elástica o panty que realice la misma función.

Etapas	Descripción del Ejercicio	Tiempo
CALENTAMIENTO Medir el pulso antes y registrarlo.	<p>1. Movilidad articular.</p>  <p>2. Trote en el lugar y activación del cuerpo con saltos y movimientos de brazos.</p> 	<p>30 segundos cada ejercicio.</p> <p>30 segundos cada ejercicio. Realizar cada ejercicio en tres direcciones.</p> 

Etapas	Descripción del Ejercicio	Tiempo
DESARROLLO	<p>Estación n°1: Brazos al frente, abrir y cerrar.</p>  <p>Estación n°2: Brazos atrás, subir y abrir.</p>  <p>Estación n° 3: Brazos, abro y cierro e diagonal.</p>  <p>Estación n° 4: Brazos, flexar y extender.</p>  <p>Estación n° 5: Trabajo de tríceps flexar y extender.</p>  <p>Estación n° 6: Brazos, subir y bajar lateral.</p> 	<p>3 series 30 repeticiones con 30 segundos de descanso. Todos los ejercicios.</p> <p>3 series 15 repeticiones con cada brazo 30 segundos de descanso.</p>
VUELTA A LA CALMA Medir el pulso y registrarlo.	<p>1. Elongaciones de grupos musculares específicamente tren superior.</p> 	<p>30 segundos cada ejercicio.</p>


Actividad n° 3: Encierra el escalón que identifica cómo te sentiste al realizar el circuito completo.




II.- AUTOEVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO

Colorea las caritas del semáforo según tus logros de aprendizaje en cada una de las preguntas.


Autoevaluación
¿Cómo realicé las actividades?



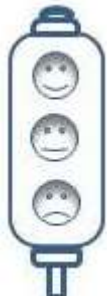
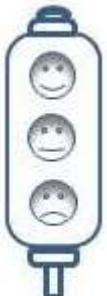
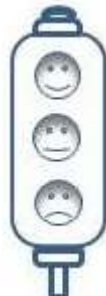
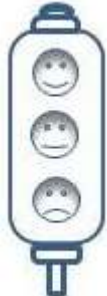
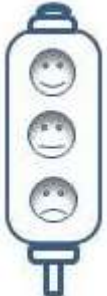

Logrado.



Medianamente Logrado



Por Lograr.

<p>Logré realizar todas las actividades de la guía.</p> 	<p>Logré realizar todos los ejercicios del circuito.</p> 	<p>Logré resolver las dudas junto a mi familia.</p> 
<p>Logré concentrarme al realizar las actividades</p> 	<p>Logré ejercitarme junto a mi familia.</p> 	<p>Logré aprender de la guía y del video.</p> 

ainoa.oyarzun@marygraham.cl

pablo.nilson@marygraham.cl

myriam.gutierrez@marygraham.cl