

## Guía de Aprendizaje

### "La Fuerza"

Asignatura:	Educación física y salud	Curso o nivel:	5 Básico
Profesor o depto:	Pablo Nilson-Myriam Gutiérrez		
Unidad Programática:	Unidad 2 "condición Física"	Guía N°	14
Semana N°	14	Fecha:	Jueves 02 Julio

#### Objetivo de Aprendizaje:

**OA6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.

**OA8:** Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

**OA11:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal

#### Instrucciones Generales:

Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá acceder al link y realizar las actividades propuestas por el profesor, registrando las actividades en su cuaderno de Educación Física y Salud.

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 ejecución de tarea motriz:** 45 minutos

Recordemos

¿Cómo podemos decir el concepto de fuerza?

¿Cuántos tipos de fuerza podemos encontrar?





¡Excelente!

La fuerza es la capacidad física que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares.

¡Muy bien!

1-Fuerza máxima: Grandes cargas o pesos.

2-Fuerza explosiva: Es la capacidad del musculo de movilizar una carga con una mayor aceleración como los saltos y lanzamientos.

3-Ferza resistencia: Es la capacidad del musculo de soportar la carga por un mayor tiempo como, por ejemplo, natación.

¡Muy bien!



# LA FUERZA

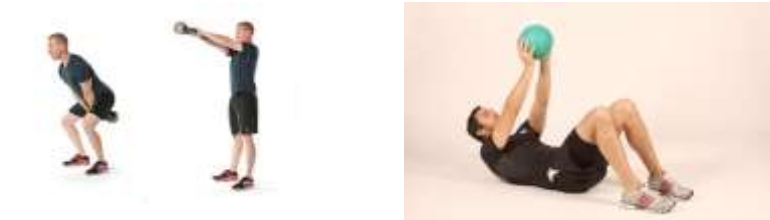


Hay muchas formas de desarrollar la fuerza, en esta guía veremos métodos de entrenamientos que podemos llevar a cabo desde nuestro hogar.

**Autocargas:** Son trabajos con nuestro propio peso corporal, puedes utilizar materiales de apoyo como silla, muralla o una almohada, para realizar sentadillas, abdominales.



**Sobrecargas:** Este método consiste en trabajar con cargas adicionales externos a nuestro cuerpo, en casa puedes usar bidones, arroz, botellas con agua o tierra entre otros.



**Multisaltos o multilanzamientos:** Se trata de repetir saltos o lanzamientos de formas repetitiva.



**Isometría:** Son ejercicios que se realizan en contra de la fuerza de gravedad.










### Actividad N°1

Ingresa al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=WreJl5siyGY&feature=youtu.be> , observa con atención el video y replica en tu hogar los ejercicios puedes incentivar a tu familia a realizarlos contigo.



El recorrido consta de 5 ejercicios deberás indicar la cantidad de veces que se indican en el video, entre cada ejercicio debes tomar un descanso de **30 segundos**.

Realizaras 3 series de cada ejercicio.

<b>Sección de entramiento de condición física</b>			
<b>Tren inferior</b>			
<b>Objetivo: Desarrollar la fuerza muscular de la zona inferior a través de diversos ejercicios clasificados anteriormente.</b>			
<b>Etapa</b>	<b>Descripción del ejercicio</b>		<b>Materiales</b>
<b>Calentamiento</b>	<p>0</p> <p>1-Movilidad articular, elongaciones.</p> 	<p>2-Breve actividad con 2 obstáculos.</p> 	<p>-4 Vasos o rollos de confort.</p> <p>1- palo escoba</p> <p>1- palo de la pala</p>
<b>Desarrollo</b>	<p>1-</p> 	<p>2-</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillón o banca</li> <li>• Una silla</li> <li>• Panty</li> </ul>
	<p>3-</p> 	<p>4-</p> 	<p>5-</p> 

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>Elongaciones</b>		<b>Propio cuerpo</b>

**Actividad n°2. Registra tus cambios corporales antes y después del ejercicio.**

<b>Respuesta corporal</b>	<b>Registro</b>
<b>Frecuencia cardiaca en reposo</b>	<b>¿Resultado?</b>
<b>Frecuencia cardiaca post ejercicios</b>	<b>¿Resultado?</b>
<b>Frecuencia respiratoria en reposo</b>	<b>¿Resultado?</b>
<b>Frecuencia respiratoria post ejercicios</b>	<b>¿sí o no?</b>
<b>Aumento de temperatura corporal</b>	<b>¿sí o no?</b>
<b>Sudoración</b>	<b>¿sí o no?</b>
<b>Número según escala de esfuerzo</b>	<b>0 al 10</b>

**Actividad n°3. Evaluación formativa**

**Al finalizar la guía de trabajo responde como fue tu trabajo en esta guía.**

