



Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Presentación del programa de estudio

		Semana 18	10-14 de agosto
Curso	2°	Clase	18
Unidad 1	Desarrollo de habilidades motrices		
Objetivo Aprendizaje	OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos. OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.		
Objetivo de la clase	Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos. Describen con sus propias palabras los cuidados del cuerpo que deben tener al momento de ejecutar alguna actividad física.		
Valor a desarrollar	Responsabilidad		
Actitud durante la actividad	Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud.		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

Instrucciones Generales:

Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante, debe ir registrando las actividades en su cuaderno de Educación Física y Salud, si el estudiante no tiene acceso a internet, dichas actividad son descritas en la misma guía para su posterior realización.

Finalmente deberá autoevaluarse respondiendo las preguntas de la guía con el propósito de saber qué y cuánto aprendió el estudiante y cómo fue su desempeño de las tareas entregadas.

Fecha de entrega: viernes 14 a lunes 17 de agosto

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl

Guía N°1 OA 1: Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren muy bien damos inicio a nuestra clase, esta semana n° 18, vamos a ejecutar una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos., Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. Y recordar la importancia de hidratarse.

Lee con atención la guía, recuerda que cualquier duda puedes preguntar a través del whatsapp.

BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

¿Sabías que...?

- 1** *“La Educación Física y el deporte escolar ayudan a combatir el ocio y evitar conductas negativas e inadecuadas que ponen en riesgo la integridad de los alumnos”*

- 2** *“La Educación Física exalta valores universales como el respeto, La solidaridad, el esfuerzo y la perseverancia”*

- 3** *“La Educación Física es la disciplina fundamental para la educación y formación integral de los educandos”*

- 4** *“A través de las actividades físicas y formativas, la Educación Física induce a los alumnos aun sistema de valores para la autoregulación del comportamiento”*

- 5** *“La Activación Física además de mejorar la capacidad para la toma de decisiones y resolver conflictos, despierta el espíritu de cooperación, seguridad y confianza en el grupo”*

- 6** *“El reto de la Educación Física es contribuir a mejorar la calidad de vida y contrarrestar los índices de obesidad y sobre peso, a través de la práctica sistemática de la actividad física”*




1 *"La Educación Física es la base para que los educandos sean competentes y competitivos en todas las acciones de su vida cotidiana".*

2 *"La actividad física y el deporte escolar mejoran el desarrollo de las capacidades físicas y motoras de los educandos, necesarias para enfrentar los retos de la vida cotidiana"*



"Además de promover el desarrollo Integral y armónico, la Educación Física posibilita la Integración familiar"



Antes de comenzar la actividad de flexibilidad, recuerda que es importante revisar que los espacios que usarán estén libres de obstáculos. Buscar elementos que pueden ser peligrosos, como hoyos, piedras, postes, terreno mojado, etc., y toman medidas de seguridad; por ejemplo: agrupar las piedras lejos del lugar donde van a trabajar, señalar los postes u hoyos.



Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA



El Pilates para niños trae innumerables beneficios, tales como:

Estiramiento y fortalecimiento de Grupos Musculares – que normalmente no son trabajados y envuelve directamente el equilibrio en todos los ejercicios.

Aumenta la Resistencia – disminuyendo el riesgo de lesiones en juegos de futbol, vóley, handball, entre otros deportes que el niño/a practico.

Promueve la Coordinación Motora Amplia.

Estimula la Concentración.

Mejora la Respiración (niños con patologías respiratorias tienen resultados positivos).

Vamos a motivarnos para comenzar con nuestra clase de Pilates, te sugiero tener una Mat, en caso que no tengas en tu casa puedes utilizar, una toalla, una frazada, alfombra, etc. Realiza calentamiento autónomo de 5 minutos.

Ejercicio 1: Cuadrupedias Se parte del apoyo sobre manos y rodillas alineadas bajo los hombros y las caderas respectivamente, con la pelvis y la columna neutras, con un correcto alineamiento de sacro, curvaturas vertebrales y occipital. Las puntas de los pies también están en contacto con el suelo.

Mantener 15 segundos la postura.



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



Ejercicios 2: Inhalar para preparar y al exhalar elevar la pierna estirada hacia atrás alargándola evitando que la cadera rote y manteniendo la pelvis nivelada.

Mantener la posición 3 segundos. Inhalar y al exhalar descender lentamente manteniendo la estabilidad. Repetir con la otra pierna.



Ejercicio 3: Swan Tumbado en posición boca abajo. Colocar los brazos flexionados con las palmas en el suelo al lado de los hombros. Piernas estiradas y pies a la anchura de las caderas. Inhalar, empezar levantando el torso alargando el cuello y seguir empujando con los brazos (no es necesario estirar los brazos del todo).

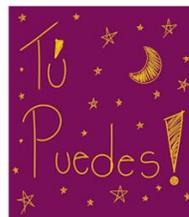




Ejercicio 4: Shoulder bridge Colocarse en tendido supino con posición neutra de columna. Las piernas flexionadas a 90° caderas, rodillas y tobillos alineados. Inhalar para preparar y al exhalar levantar la pelvis hacia el cielo manteniendo la columna neutra desde los hombros hasta las caderas.



Ejercicio 5: Rib Cage Arms. Desde tendido supino con las piernas flexionadas a unos 90 grados y los pies paralelos y separados a la anchura de las caderas, con la columna vertebral neutra y con el vientre hacia la columna. Inhalar para elevar los brazos hacia el cielo con las palmas enfrentadas y al exhalar llevarlos hacia atrás junto a la cabeza. Inhalar y al exhalar hacer el movimiento opuesto hasta llevar los brazos al suelo.





Tarea:

AUTOEVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO Al finalizar la guía de trabajo responde con la ayuda de tu apoderado las siguientes preguntas y evalúa tu desempeño, encerrando en un círculo el color que corresponda. El color **rojo** significa que necesitaste de mucha ayuda, el **amarillo** que a veces necesitaste de ayuda, y el **verde** que pudiste trabajar de manera independiente.

1. Logre completar las actividades de Pilates



2. Logre realizar las actividades demostrando interés y esfuerzo



3. Comprendí la importancia de la educación física

