



Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 5 A-B ° Básico A

Profesora: Isaac Fuentes González

Mail: ifuentesg@educasanantonio.cl

3 ° Trimestre

Fecha: 02-11-2021

Guía N ° 6

Objetivo de Aprendizaje

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; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

Calentamiento General

Calentamiento general: prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.

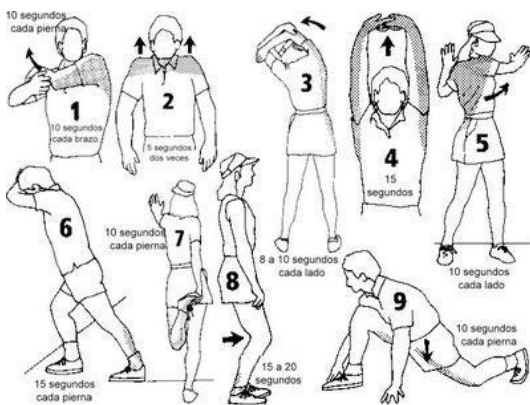
Calentamiento específico: Es el tipo de calentamiento dirigido a la práctica de algún deporte y que se ocupa de alguna o algunas partes del cuerpo específicamente.

Importancia del Calentamiento

El **calentamiento** relaja los músculos y tendones, lo cual alivia el desgaste muscular porque aumenta el flujo sanguíneo. El estiramiento antes y después de hacer ejercicio da al músculo un tiempo de recuperación para aliviar el dolor. Otro beneficio es que se incrementan la elasticidad de los músculos.



Calentamiento General



Tipo de Calentamiento Especifico

Actividad: Enviarán fotos con el trabajo de calentamiento realizado al Mail

ifuentesg@educasanantonio.cl

Realizarán los siguientes ejercicios de calentamiento general y específico.

10 segundos, por cada ejercicio.

Plan de Retorno a Escuelas, como nos cuidamos del COVID-19.

Implementar rutinas de lavado de manos con jabón y uso de alcohol gel cada 2-3 horas para todas las personas de la comunidad educativa. → Eliminar los saludos con contacto físico que impliquen besos, abrazos o cualquier contacto, reemplazándolos por rutinas de saludo a distancia.



Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Gobierno de Chile

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (5 A 17 AÑOS)



Al menos 60 minutos al día
Actividad física de intensidad moderada a vigorosa (la mayor parte debe ser aeróbica).





Al menos 3 días a la semana
Debería incorporarse actividad aeróbica vigorosa, y actividades que refuercen músculos y huesos.





Elige vivir sano



Limitar
El tiempo dedicado a actividades sedentarias (especialmente, tiempo de ocio en pantallas).



OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Américas

FUENTE: Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020).



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Promueve el bienestar integral.
- Mejora las funciones cognitivas.
- Junto a una dieta equilibrada, colabora en la regulación del peso ideal.
- mejora las funciones cardiovasculares. Disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles.



- Potencia la creación de hábitos saludables.
- Contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético, baspara un crecimiento sano.
- Mejora y aumenta las posibilidades motoras y coordinativas del niño y niña.
- Diversión, placer, entretenimiento e integración social, cuando es una actividad no obligada.



RECOMENDACIONES DE AF

Menores de 1 año, al menos 30 min/día – NN de 1 a 4 años, 180 min/día – NNA de 5 a 17 años, 60 min/día – Adultos y adultos mayores, 150 min/semana

