



## Guía pedagógica N°1/6°Básico

Departamento Educación Física

**Docente:** Marlene Arias O. Ximena Arenas H., Claudio Cáceres I., Eric Opazo M.

**Unidad:** Acondicionamiento Físico y Salud

Nivel: 6°Básicos

**OA6:** ejecutar actividades específicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza muscular localizada y ejercicios de flexibilidad, estableciendo metas de superación personal.

La información entregada en este documento tiene como objetivo el lograr tomar conciencia de la importancia y de los beneficios que se pueden lograr en tu salud, al desarrollar actividad física de forma regular. Para esto es fundamental que conozcas y aprendas términos básicos dentro del área del ejercicio físico y así posteriormente poder llevarlos a la práctica.

**Acondicionamiento físico:** es el entrenamiento físico sistemático y progresivo de las capacidades y cualidades físicas y su objetivo es obtener óptimos resultados físicos y mejorar así tu condición física.

### Cualidades físicas

**Resistencia aeróbica:** cualidad que permite efectuar un esfuerzo prolongado en el tiempo a ritmo medio o bajo, con presencia de oxígeno. Con ella se mejora función del corazón y la respiración. Se trabaja con ejercicios como: trotar, nadar, bailar, andar en bicicleta.



**Resistencia muscular localizada:** cualidad que permite realizar un esfuerzo muscular localizado de gran intensidad en corto tiempo. Con ella se logra el aumento de la potencia y volumen muscular. Se trabaja con ejercicios como: abdominales, plancha, flexo extensiones codos.



**Flexibilidad:** cualidad que permite desplazar articulaciones en su máxima amplitud y capacidad de los músculos de estirarse y acortarse. Con ella se logra mejorar la elongación y la elasticidad. Se trabaja con ejercicios específicos con el uso del peso del propio cuerpo o la ayuda de un compañero.



**Velocidad:** cualidad que permite realizar uno o más movimientos en un mínimo de tiempo. Con ella se logra ejecutar gestos en forma más explosiva y rápida, mejorando la frecuencia del ritmo. Se trabaja con partidas y piques en distancias cortas, secuencia de movimientos contra el tiempo.



Dentro de las cualidades que se trabajan dentro de tu clase y que será **evaluada**, está la **resistencia muscular de abdomen**. El propósito es que en este tiempo en casa, trabajes a diario esta cualidad para que a la vuelta de clases hayas logrado mejorar y así poder rendir una evaluación práctica óptima. Para esto, a continuación se explicará la ejecución del abdominal a evaluar para que los puedas desarrollar, llevando un registro escrito simple, el cual deberás entregar al reiniciar tus clases.



- Te debes ubicar totalmente sobre una superficie dura como colchoneta en posición decúbito dorsal (de espaldas), brazos con libertad de movimiento, sin tocar el cuerpo, piernas flexionadas y plantas de los pies sobre el suelo.
- Un ayudante se sienta sobre tus empeines y te toma ambas piernas lo más firme posible, con fin de mantener inmovilizadas las piernas. Si estás solo, afirma tus empeines en un mueble bajo.
- Debes elevar el tronco, hasta lograr sentarte completamente, para volver a la posición inicial lo más rápido posible, tocando la colchoneta con los hombros (cara dorsal de los omóplatos).

**Registro personal:** realizarás este ejercicio 3 veces a la semana desde mañana, evitando que sean días seguidos (previo calentamiento como bailar, saltar la cuerda, caminar 20 minutos) en 3 series diarias con repeticiones entre 10 a 15 abdominales sin tiempo. El objetivo es lograr inicialmente una correcta ejecución continua y no un rendimiento contra el tiempo. Anotarás los días de ejecución, cuantos abdominales lograste realizar y el grado de cansancio que sentiste (sensación de 1 a 10) por ejemplo:

- Jueves: mañana (10 repeticiones) media tarde (10 repeticiones) tarde (12 repeticiones) escala percepción cansancio: 8 varios: tuve que parar, me costó menos en la tarde
- Sábado: mañana: 1era: 10 repeticiones / 2da: 12 repeticiones / 3era: 13 repeticiones

\*considerar si vas a ejecutar las 3 series continuas, debe haber una pausa de recuperación entre cada serie de 30 segundos a un minuto.

\*considerar que la cantidad de sesiones a realizar, el tipo de abdominal y la cantidad de repeticiones dependerá de la continuación o no de suspensión de clases

\*el registro deberás presentarlo al regreso de clases y será parte del proceso de evaluación junto con la evaluación práctica en clases. Por eso es muy importante que trabajes en casa, y así logres ver tus avances si lo haces de forma constante y a conciencia. Vamos que tú puedes!!!

### Recomendaciones en la ejecución:

- Respiración correcta: exhalar (botar el aire) al elevar el tronco e inhalar (tomar aire) al volver a la colchoneta
- Al levantarte, realizar dicha elevación desde los hombros y no del cuello. Para evitar esto, ayudarse del impulso de los brazos abriéndolos en semi flexión al subir
- Mantener piernas flexionadas, para así proteger tu zona lumbar (zona baja de la columna)

En base al texto, podemos concluir la importancia de realizar actividad física regular (por lo menos 3 veces a la semana) con el desarrollo de las cualidades físicas. Los músculos se fortalecen evitando a futuro problemas de mala postura que implican dolores por ejemplo de espalda. Se pueden evitar enfermedades cardíacas degenerativas, evitar el lesionarse con más facilidad, mantener un peso corporal adecuado y evitar así caer en el sedentarismo



**Información:** programa estudio 6to Básico, Ministerio Educación / libro Acondicionamiento físico, profesor Juan José Muraro, decano DEFDER





Grupo Educacional Heinrich:  
New Heinrich High School  
R.B.D: 25716-8

Fecha  
Marzo -2019  
Ñuñoa, Santiago