



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
FUNDACIÓN QUITALMAHUE
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



Guía 5 Educación Física y Salud **7° año básico**

Nombre: _____ Curso: _____

Profesor: Felipe Yáñez S. Puntaje Ideal: 30 pts. Puntaje Obtenido: _____pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA3): Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

Los beneficios de la actividad física en cuarentena

El deporte y la actividad física permiten al cuerpo mantenerse activo y vigoroso, lo que es esencial en tiempos de encierro y menor movimiento. Además, ayudan a mantener ciertas capacidades físicas que con la inactividad se van debilitando.

Realizar actividad física de manera habitual permite mantener las capacidades musculo-esqueléticas, de tal forma que mantengamos la fuerza y los rangos articulares para que podamos realizar los movimientos que necesitamos en nuestras actividades de la vida diaria. También, ayuda a mejorar la función cardiovascular, es decir, que la sangre pueda distribuirse en forma adecuada para que llegue a los músculos. Además, aporta beneficios a nivel metabólico y psicológico.

¿Qué es lo que podemos hacer para sobrellevar de mejor manera el encierro de la cuarentena?

Primero hay que diferenciar dos cosas, el sedentarismo y la inactividad física. Sedentarismo es la persona que está mucho tiempo sentado, uno con más de una hora sentado empieza a ver que hay cambios negativos en el cuerpo, por lo tanto

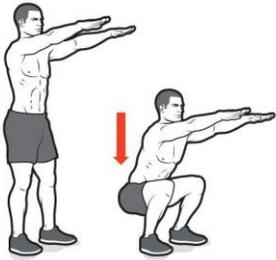
si es que uno está viendo una película, trabajando o estudiando con los hijos, debería hacer pausas saludables cada una hora. Es decir, pararse, ir al baño o hacer pequeños ejercicios de elongación, de tal forma de que el cuerpo se reactive.

Lo otro es mantenerse físicamente activo. Acá lo ideal es realizar pautas de ejercicios que se puedan hacer en la casa y que tengan un componente de fortalecimiento; es decir, ejercicios de plancha, de resistencia muscular con pesos, ideal si uno tiene algunos elementos en la casa, o si no los puede realizar con un kilo de porotos o lentejas. Deben ser rutinas que a uno le generen cierto cansancio, ya sea muscular o aeróbico. Por lo tanto combatir el sedentarismo y realizar actividad física son claves.

Fuente: <http://www.mindep.cl/los-beneficios-de-la-actividad-fisica-en-cuarentena/>

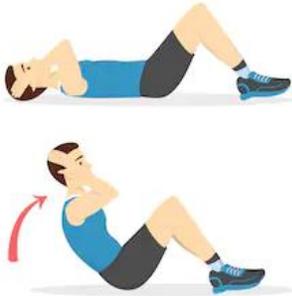
ACTIVIDAD:

Durante 3 días calcula tu frecuencia cardiaca realizando diferentes ejercicios, completa el siguiente cuadro con la cantidad de latidos por minuto que tuviste luego de realizar los ejercicios y responde las preguntas.

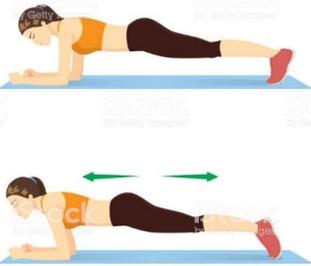
EJERCICIOS	Día 1	Día 2	Día 3
 10 SENTADILLAS			



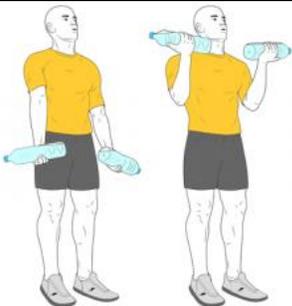
15 JUMPING JACKS



15 ABDOMINALES



**30 SEGUNDOS
PLANCHA ABDOMINAL**



**15 CURL DE BICEPS
CON BOTELLAS CON
AGUA 1LTS.**

¿Cuál es tu opinión respecto a realizar actividad física en estos tiempo de pandemia?

¿Cómo se relaciona esto con nuestra salud?

¡¡¡TODOS JUNTOS CONTRA EL COVID-19!!!

