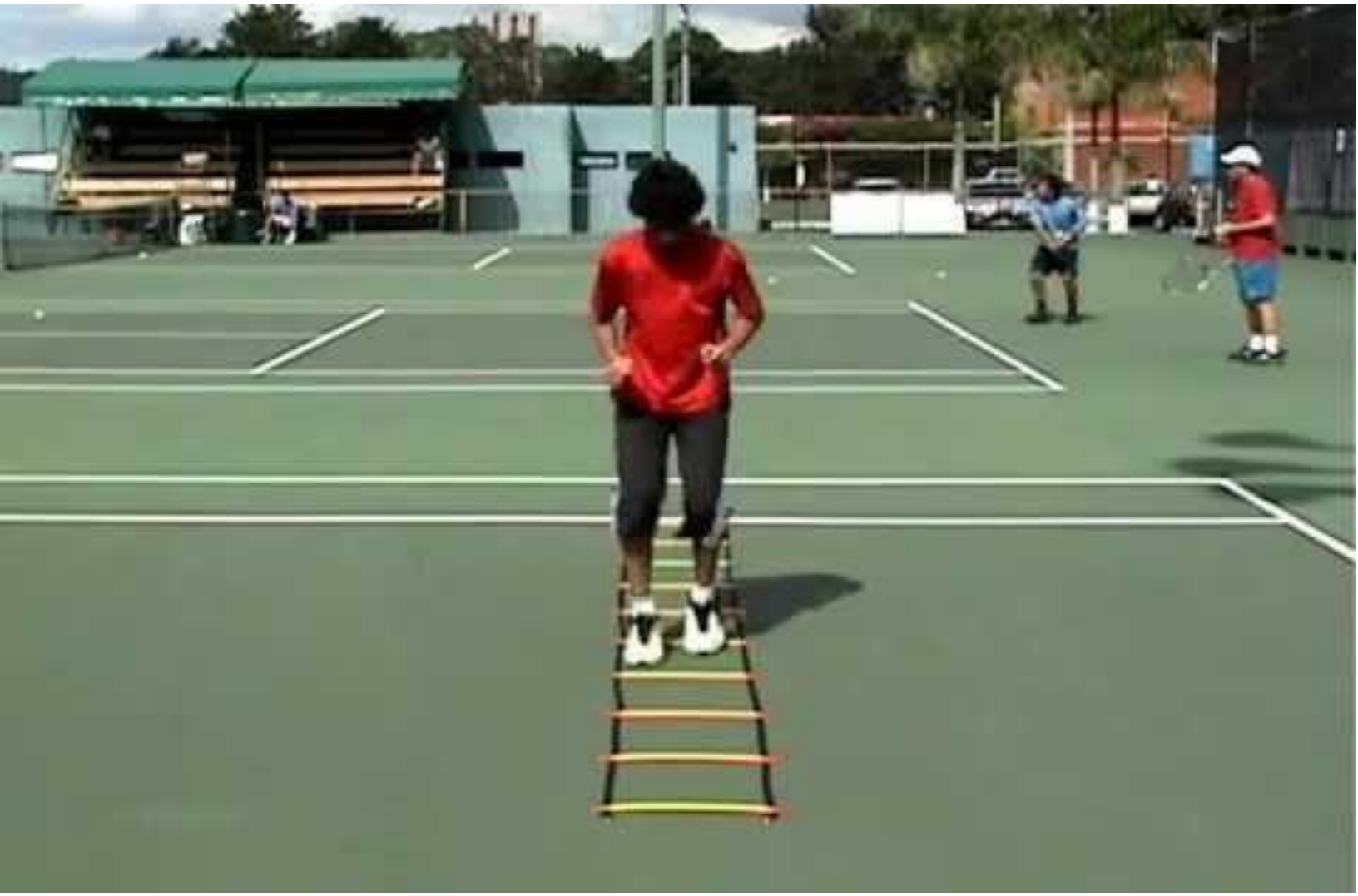
CENTRO ESCOLAR PROF DANIEL CORDÓN SALGUERO

TURNO: MAÑANA Y TARDE

GRADO: QUINTO

FECHA : 28/9/20 AL 2/10/20



Unidad. Así sentimos, nos movemos y orientamos	Fase 3, semana 14

Orientaciones al estudiante

Estimadas niñas y estimados niños:

Lo que debemos saber:
La intensidad refleja la velocidad a la que se hace la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para llevar a cabo un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para efectuar esa actividad.

Este espacio es una oportunidad para aprovechar el tiempo disponible junto a las personas que conviven en casa contigo, para que conozcas y apliques conocimientos sobre la intensidad del esfuerzo en actividades físicas. No necesitas tener ningún material disponible, solo la disposición de conocer más sobre tu cuerpo y la manera de utilizarlo mejor. Es muy importante que invites a que realicen esta clase las demás personas que están conviviendo en tu hogar.

También es importante considerar los siguientes aspectos para sacar provecho de la práctica que te proponemos a continuación.

!! Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
!! Usa ropa y zapatos con los que te sientas cómodo y libre de moverte.
!! Prepárate mentalmente para desinhibirte al realizar movimientos nuevos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
!! Utiliza una toalla o trozo de tela limpio para secar el sudor al final de la sesión. !!
Recuerda comer todos tus alimentos y, sobre todo, disfruta de estar en casa.

Después te invito a practicar el Ajedrez, encontrarás las orientaciones y guías de aprendizaje en el mismo link donde están las otras guías.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos (5 minutos)

La intensidad de los ejercicios varía según la ejecución de estos. Como pudiste ver en la clase anterior, hay dos tipos de intensidad, una llamada moderada y otra intensa o rápida.

Para lanzar y golpear se necesita una intensidad moderada, ya que debe ser efectiva, y todo esto lo obtienes si tus movimientos tienen la intensidad y la velocidad correcta de ejecución.

Hay cambios que sentirás en tu cuerpo cuando realices los tipos de intensidad, como puede ser en la intensidad intensa o rápida: tus pulsaciones y respiración suben muy rápido; cuando la intensidad es moderada, tus pulsaciones y respiración irán aumentando poco a poco, sin cansarte demasiado.

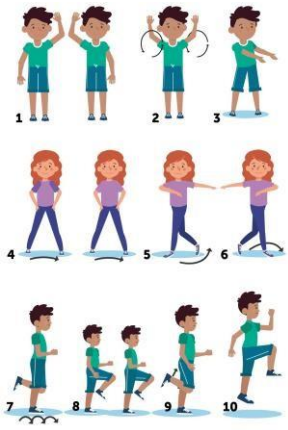
Conversa con tu familia: ¿cómo reconoces cuando estás trabajando ejercicios de intensidad intensa?, ¿lograrías identificar, mediante tus pulsaciones, qué intensidad estás trabajando?

A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años invierten como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Realiza los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo. Busca un lugar adecuado para hacerlos y evitar accidentes, también puedes invitar a tu grupo familiar a acompañarte. Recuerda mantenerte hidratado antes, durante y después de efectuar los ejercicios.		7 minutos. Efectúa dos veces cada ejercicio, puedes guiarte por las imágenes.
Desarrolla las siguientes actividades; toma en cuenta la precisión y velocidad con la que debes realizarlas. 1. Dibuja una peregrina. Luego, la saltarás primero con el pie derecho y luego con el pie izquierdo. Al final de la peregrina debes tener 10 tapones de botellas de refresco a una distancia de 30 cm, debes colocar un recipiente para lanzar los tapones; al terminar de lanzarlos, regresa por la peregrina al inicio. Puedes medir el tempo que tardaste en lanzar los tapones y cuántos cayeron dentro. 2. El recorrido que harás debe tener aproximadamente un metro de distancia. Debes colocar seis botellas vacías de refrescos, una detrás de la otra, dejando un espacio de aproximadamente 30 cm entre ellas. Realizarás carreras en zigzag; cuando termines el recorrido, debes dar saltos de rana para llegar al lugar donde saliste, y repetir tres veces este ejercicio.	Ejercicio uno: Ejercicio dos: 	20 minutos. Cada actividad debes repetirla tres veces; debes tener en cuenta los 30 segundos de descanso en las actividades 3 y 4.

3. Efectúa carrera con velocidad (piques) en el lugar. Lleva a cabo este ejercicio por 30 segundos y descansa 30 segundos; repítelo tres veces. 4. Efectúa carrera con elevación de piernas en el lugar. Realiza 30 segundos de trabajo y descansa 30 segundos; repite tres veces este ejercicio.	Ejercicio tres: Ejercicio cuatro: 	

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Lleva a cabo el siguiente estiramiento para ayudar a tus músculos a no estar contraídos después del esfuerzo realizado.		5 minutos. Al llegar al máximo de estiramiento (antes de sentir dolor), sostente en esa posición 15 segundos
Conversa y comenta con tu grupo familiar: ¿La intensidad de los ejercicios varía según el tiempo de trabajo? ¿Qué cambios ves en tu cuerpo cuando estás cansado o cansada? ¿Cuál crees que es la importancia de hacer estos ejercicios diariamente?		3 minutos.
TIEMPO TOTAL		40 minutos.