SEMANA 2

Practicamos diversas actividades físicas interactuando con los integrantes de mi familia

¡Hola! Te saluda Bela, continuamos con el curso de Ed. Física para 3ro y 4to, esta vez con la actividad 2, veremos cuáles son los tipos de actividades físicas que existen.

**Lee con atención la siguiente lectura y responde a las preguntas.**

**Lectura N° 3**

**Tipos** **de actividad física para estar en forma**

**Los tipos de actividad física según la condición física son:**

1. **Actividad física intensa.** Son situaciones en las que la respiración y la frecuencia cardiaca aumentan incluso más cuando se realiza la actividad, pero no se permiten hablar.
2. **Actividad física moderada.** Es toda actividad o juego que nos permite respirar más rápido, así como hablar al mismo tiempo; pero no se puede cantar.

**Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:**

1. **Las actividades de trabajo cardiovascular (aeróbico):** trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol, etc.
2. **Las actividades de fuerza o resistencia muscular:** subir escaleras, levantar cargas, saltar, etc.
3. **Las actividades de flexibilidad:** agacharse, estirarse, girar, etc.
4. **Las actividades de coordinación:** juegos con pelota, bailar, etc.

**Reflexionamos**

(Por favor, lee el resumen de la lectura 3 unu según eso debes responder las siguientes preguntas que están sencillas, sólo debes leer el texto anterior para saber responderlo.)

* **¿Cómo puedes distinguir una actividad física moderada de una actividad física intensa?**
* **Según la clasificación de actividades físicas, ¿qué tipo de actividad realizaste la semana pasada?**

- La semana pasada realicé sentadillas para tomarme el pulso, las sentadillas son actividades de fuerza o resistencia muscular ya que son semejantes a subir escaleras o cargar cosas.

* **De los ejemplos brindados y según tu experiencia, ¿qué actividades te gustaría realizar con tu familia? Escribe tus respuestas en los casilleros en blanco.** (Por ejemplo)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tipos de Actividades** | **Aeróbica** | **De fuerza** | **Flexibilidad** | **Coordinación** |
| Moderada | Bailar, caminar, desplazarse en bicicleta. | … | … | … |

**¡Comenzamos!**

Ahora vas a realizar una actividad física de coordinación. Para ello selecciona un juego con algunos integrantes de tu familia y toma nota de los recursos que se requieren y del procedimiento.

(Si quieres ayuda a seleccionar algún juego, te sugiero escoger la **rayuela africana**, lo puedes realizar desde 2 a 4 participantes, y además puedes seleccionar la música que quieras, los pasos los puedes modificar a tu gusto, puedes ver ejemplos cortos aquí):

<https://www.youtube.com/watch?v=SfGfBoPIo0w>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ktns5GxJSA>

(Según el juego que te propuse, voy a responder esto, también debes leerlo para tenerlo en cuenta al momento de que realices esta actividad, a lo mejor te pedirán que lo grabes así que esté preparado.)

* **¿Qué recursos necesitas?**

Algún dispositivo en donde poner música, cinta de color para pegar en el piso, un piso limpio, un ambiente espaciado, de almenos 2 x 2 metros.

* **¿Qué debes preparar para realizar el juego?**

Desocupar el ambiente en donde se realizará, y pegar la cinta en el suelo, formando una rayuela que tenga 16 cuadrados, lo suficientemente anchos como para que entren un par de pies dentro.

Debe quedarte algo así:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

* **¿Cómo se desarrolla el juego, según cada variante?**

(Esto lo puedes modificar según realices el juego tú, por ejemplo así):

**Variante 1:** Ingresa un participante dando saltos al ritmo de la música.

**Variante 2:** Ingresa el segundo participante, una fila distante pero realizando los mismo movimientos en inversa.

**Variante 3:** Se retira un participante primero, y al cabo de unos segundos, también el otro.

Realiza esta actividad con tus familiares y anímalos a crear nuevos movimientos. Recuerda colocar un fondo musical para la práctica.

Como en toda actividad física, debes realizar la secuencia de actividades que se inicia con la activación corporal, cuya duración debe ser de 5 a 12 minutos, aproximadamente. Concluye con la actividad de relajación y respiración, con ejercicios suaves de 5 a 8 minutos

**Reflexionamos**

Recoge la opinión de los miembros de tu familia que participaron en la Rayuela africana.

Esto lo debes responder personalmente, según lo que puedas preguntarle a quienes participaron contigo, o tú sólo.

* **¿Cómo se sintieron al participar en el juego? ¿Consideran que se tomaron en cuenta sus propuestas de nuevos movimientos?**

**-**

* **¿Qué beneficios aporta el desarrollo de estas actividades a la familia?**

- Nos desestreza y nos divierte, a la vez que fortalece los vínculos de confianza y amor entre nosotros.

* **¿Por qué se relaciona la actividad física con el estado de condición física?**

- Porque la actividad física varía de ser moderada a intensa, si alguien no tiene la condición física necesaria para realizar actividad física intensa, realizarlo puede traer consecuencias o daños en su salud.

* **Los miembros de tu familia tienen características y fortalezas diferenciadas, ¿de qué manera las has tomado en cuenta para el desarrollo del juego?**

**-**

Eso ya sería todo esta clase, espero este documento te haya servido de apoyo, la próxima semana estaremos culminando con estas sesiones de Ed. Física, luego la web se actualizará y dejará nuevos retos para resolver, nos vemos pronto uwu

Bela Konrad