Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

Guía de trabajo de Ed. Física y Salud 5° Básico

Nombre: Semana: 30 Marzo al 3 Abril

Curso:

Habilidades Motrices: I Unidad (clase 3)

OA_8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

Calentamiento previo - Inicio

1._De acuerdo al objetivo de la clase de hoy, que trata de realizar ejercicios de intensidad, te invito a realizar el siguiente calentamiento previo.

Realiza un trote suave de 10 minutos.

A continuación comienza con elongaciones del tren superior(brazos) y seguido del tren inferior (piernas) las elongaciones son comprendidas en estiramientos 2 sesiones de cada tren.

Seguimos con movilidad articular

Desarrollo

Ejecuta un recorrido similares a piques, aplicando velocidad (10 piques), una vez terminado el trabajo toma tu frecuencia cardiaca en forma manual.

Continúa con saltos a pies juntos 10 saltos x 4 sesiones. Vuelve a tomar la frecuencia cardíaca en forma manual.

A continuación y para finalizar pediré que trabajes bajando y subiendo escaleras, el trabajo debe durar 10 minutos , no olvidar que después de cada trabajo se toma frecuencia cardíaca de manera manual.

Cierre

Dedicamos minutos para hacer la vuelta a la calma , el trabajo de relajación y comentarios de la clase.

Preguntas claves, lo que aprendiste de la sesión de hoy?

¿Qué fue lo que más te resultó difícil de realizar?

Comentarios positivos o negativos de lo que realizaste?

Estimado estudiante éste trabajo al igual que los anteriores deben estar registrado con sus respuestas de las preguntas teóricas en su cuaderno de la asignatura de Educación Física y Salud.

Carla González Camilo

Profesora de Ed.Física y Salud