

Guía de trabajo de Ed. Física y Salud 5° Básico
Semana: 6 al 10 Abril.

Habilidades Motrices: I Unidad (clase 4)

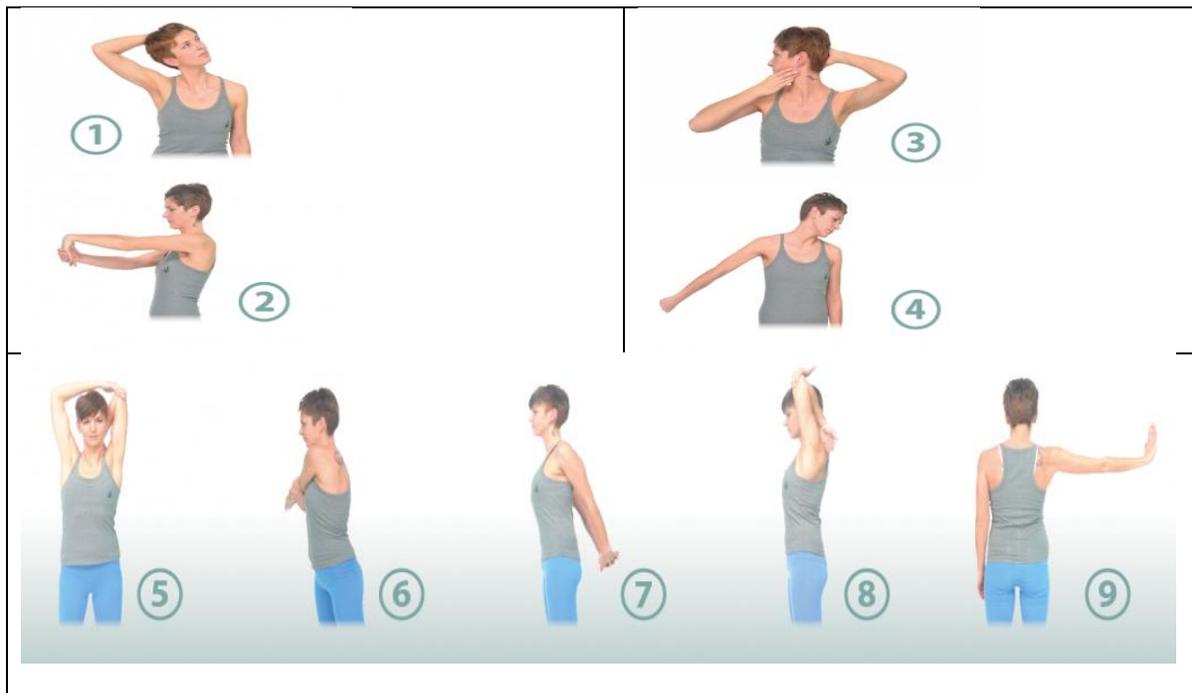
OA_6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

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.

Elige un estilo de música que te agrade y realiza un baile con movimientos naturales y que puedas ejecutar con facilidad. (Baila 3 temas consecutivos)

A continuación comienza con elongaciones del tren superior, estirando los brazos en diversas formas.(hacia atrás, adelante y arriba) contando 10 veces cada con cada brazo.



Realizan estiramientos de piernas, sentados en el piso, abriendo las piernas y llevando al centro todo el tronco y los brazos, tratando de tocar la punta del pie derecho sin doblar rodillas y luego lo mismo con el pie izquierdo.



Se ponen de pie y tocan la punta de los pies sin doblar rodillas, siempre contando hasta 10



Seguimos con movilidad articular, partiendo desde la cabeza, terminando con los tobillos, reitero que las moviidades articulares son todas aquellas partes de nuestro cuerpo donde podemos moverlas en forma circular, X ej: cuello, hombros, codos, muñeca etc.



Desarrollo

Ejecuta ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de piques intermitentes en el mismo lugar, por un tiempo de 5 minutos sin pausa.

Ejecutarán actividades que desarrollen la fuerza. Deberán trasladar de un lugar a otro peso entre sus brazos ojalá de 1kg en cada brazo, puede ser arroz, poroto o lo que tengan a mano, diez veces.

Continuarán con peso medio 2 a 3 kilos trasladándolos de un lado a otro. (Pide ayuda a tus padres)

Realizan saltos con cuerda, cordel o lo que se asemeje saltando 20 veces X 3/sesiones.

Realizan 50 abdominales cortos X 3 sesiones



Realizan 30 abdominales largos X 3 sesiones.



Cierre

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

Preguntas claves: ¿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