

**Estimados padres, apoderados y queridos alumnos:** envío planificación y guía correspondiente a la semana del 27 al 1 de mayo, les recuerdo que al igual que los trabajos anteriores deben estar registrados con sus respuestas de las preguntas teóricas en su cuaderno de la asignatura de educación física y salud. Esperando que se encuentren bien y que se queden en sus casas.

Saludos cordiales.

**Guía de trabajo de Ed. Física y Salud 5° Básico**  
**Semana: 27al 01 de Mayo**

**Habilidades Motrices: I Unidad (clase 5)**

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**

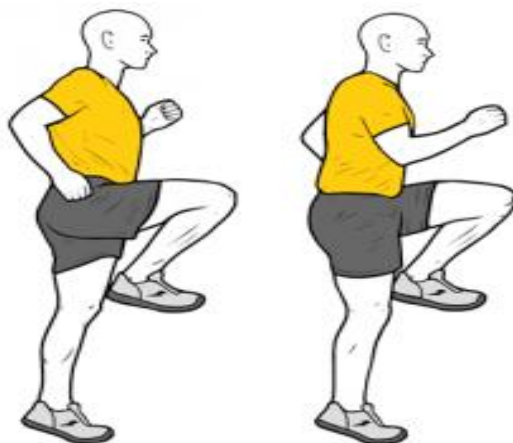
**Inicio**

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.

Realiza el ejercicio de abrir y cerrar brazos y piernas 5 min. Seguidos y sin pausas.



Ejecuta trote de puntas de pie en el mismo lugar donde te encuentras sin avanzar y aplica velocidad, por otros 5 min. Sin pausas.



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.

pro  
wellness



www.prowellness.es

Seguimos con movilidad articular, partiendo desde la cabeza, terminando con los tobillos, reitero que las movildades articulares son todas aquellas partes de nuestro

Por



cuerpo donde podemos moverlas en forma circular, 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)

Realizar 20 sentadillas por 3 sesiones.



Realizar 20 estocadas por 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**