



Estimados padres, apoderados y queridos alumnos: envío planificación y guía correspondiente a la semana del 4 al 8 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.

Saludos cordiales.

Guía de trabajo de Ed. Física y Salud 5° Básico
Semana: 04 al 08 Mayo

Habilidades Motrices: I Unidad (clase 6)

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

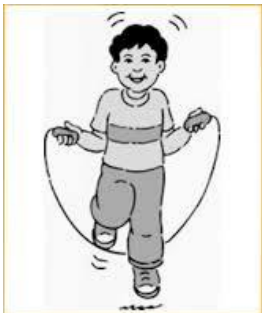
Inicio

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.

Realizar diversos tipos de saltos:

- 1- saltos originales (normal) x30
- 2- salto pies juntos x30
- 3- salto en un pie x30 (ambos pies).

Idealmente utilizar una cuerda si la posees.



Sigue las indicaciones del video que se adjunta

<https://www.youtube.com/watch?v=36G3xvIH73M>

2._Elongaciones tren inferior



3._ Movilidad articular



Desarrollo

Circuito rendimiento motor

1- ejercicio tijera (abro y cierre) x30



2- sentadillas x30



3- traslado de peso: coge un kg de alimento (azúcar, lentejas, arroz, etc.) y traslada de un lugar a otro en un espacio de tu entorno. Con el primer kg ida y vuelta, luego con 2 kg ida y vuelta y finalmente con 3 kg.

4- Estocadas x 30: ejercicio detallado en guía anterior.

5- Abdominales largos x40 y cortos x40: ejercicio detallado en guía anterior.

Cierre

Tomar frecuencia cardíaca



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

Preguntas claves:

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

¿Qué fue lo más fácil de realizar? Especifica.

Del trabajo realizado, si tuvieras que calificar tu desempeño, ¿qué nota te pondrías? ¿por qué?

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