



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 5 año A y B

Profesores: Carla González C. – Gonzalo Aránguiz.

Fecha: 11 de Agosto 2020

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- › Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.
- › Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.
- › Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.
- › Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la práctica de esta clase.

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de la
Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de la
clase.

Conocer y
socializar
¿Cómo tener
una clase
efectiva?

Conocer y
socializar
actividades a
realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

OBJETIVO DE LA CLASE

- › Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física de resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad y flexibilidad, estableciendo metas de superación personal.

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE A DISTANCIA SEA EFECTIVA?

- Respetar los turnos para hablar.
- Tener un buen comportamiento.
- Debes estar atento a las explicaciones de las actividades



ACTIVIDAD: EJERCICIO EN CASA

Materiales:

- › 2 paquetes de arroz, azúcar o sal de un kilo.
- › Una silla o piso



RUTINA DE EJERCICIOS

- › Movilidad Articular
- › Elongaciones
- › Calentamiento previo

EJERCICIOS EN CASA

- › Sentadillas (20 repeticiones x 3 series).



- › Levantamiento de peso (20 repeticiones x 3 series).



> Curl de bíceps (20 repeticiones x 3 series).

> Vuelta a la calma.

> Aseo personal.



DESAFIO DE LA SEMANA

- › Estimado estudiante, te desafío ésta semana a realizar día por medio alguna rutina de baile a elección, en forma prolongada, esto quiere decir sin pausas, para aumentar tu resistencia cardiovascular.
- › Para evidenciar tu desafío envía tu registro en foto o video a mi correo electrónico:
- › carla.gonzalez@colegio-auroradechile.cl

¡FELICITACIONES!

