

## 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

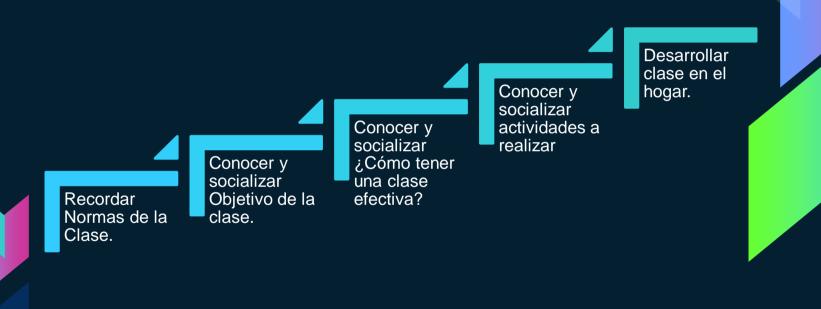
Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.

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**



#### **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**

- 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!

