



*Colegio Aurora
de Chile*
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 5° básico

Profesores: Carla González - Gonzalo Aránguiz

Fecha: 30 Noviembre al 3 Diciembre del 2020

Semana: #35

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de
la Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de
la clase.

Conocer y
socializar
concepto
semanal

Conocer y
socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

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.

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

- Respetar los turnos para hablar.
- Entrar puntualmente, a la clase.
- Tener un buen comportamiento.
- Debes estar atento a las explicaciones de las actividades



OBJETIVO DE LA CLASE

- › Recordar y reforzar conceptos asociados a las cualidades físicas, como la velocidad, fuerza y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.

CUALIDADES FÍSICAS: VELOCIDAD

“La capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo”

Zatziorski (1994)

“La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”

García Manso (1998)

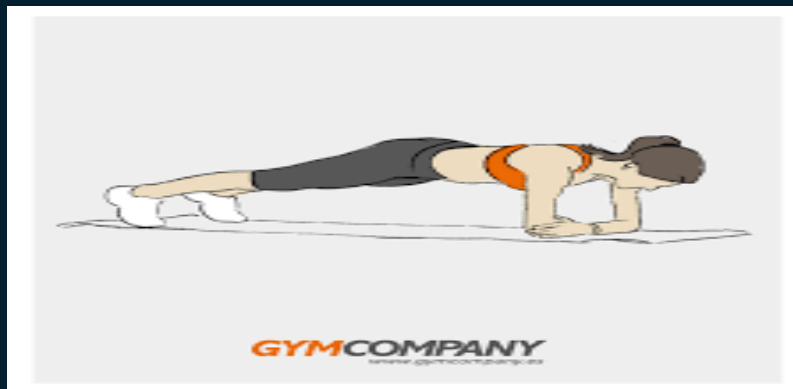
EJEMPLOS



CONCEPTO FUERZA

- › Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de una acción muscular.
- › Existen diferentes tipos de fuerza:
 - › Fuerza Estática
 - › Fuerza Dinámica
 - › Fuerza Máxima
 - › Fuerza Explosiva

EJEMPLOS



ACTIVIDAD: EJERCICIO EN CASA

Materiales:

- › Una silla o piso



RUTINA DE EJERCICIOS

- › Movilidad Articular
- › Estocadas.
- › Sentadillas.
- › Skipping-oblicuos.
- › Vuelta a la calma

**3 series de 10
repeticiones**





¡BUEN TRABAJO!

