



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N° 10

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 5° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro

SEMANA : 15 al 19 de Junio de 2020.

DIAS DE ATENCION CONSULTAS: Lunes a Viernes
15:00 a 16:00 hrs

MAIL CONTACTO PROFESORA:

nathaliamontenegropizarro@gmail.com

Mis Queridos niños y niñas espero se encuentren muy bien en sus casas, recuerden que a través de las guías virtuales estaremos comunicados y trabajando en tus aprendizajes, es importante que realices tus actividades ya que yo realizo las guías para ti con mucho cariño para que no dejes de aprender a pesar de las dificultades que hoy tenemos que enfrentar.

1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO
OA4: Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como: jugar en plazas activas; jugar un partido en la plaza o la playa; realizar caminatas en el entorno natural; andar en bicicleta en un parque o en un camino rural.	- Actividad física
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
OBJETIVO DE LA CLASE: Desarrollar ejercicio físico en estaciones fortaleciendo tu resistencia física para mantener una vida activa.	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Conocer➤ Identificar

ACTIVIDAD FISICA

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.





INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Lugar
seguro



Botella de agua

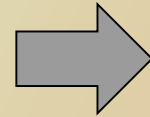


Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

3: TAREA

Ahora a trabajar de acuerdo a la información entrega sobre la actividad física realizaras diversos ejercicios de resistencia física. Cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos.

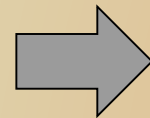
EJERCICIO N°1



Llevamos la pierna adelante doblando rodilla y la otra pierna sin tocar el suelo llevamos la rodilla abajo y luego volvemos atrás (con una pierna y luego la otra)

MANTENEMOS EL MISMO EJERCICIO DURANTE 30 SEGUNDOS

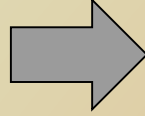
EJERCICIO N°2



Separamos las piernas a la altura de los hombros manos estiradas y bajamos, espalda derecha.

MANTENEMOS EL MISMO EJERCICIO DURANTE 30 SEGUNDOS

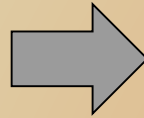
EJERCICIO N°3



Llevamos la pierna adelante y luego atrás, mano contraria con pie contrario, lo mismo con amabas piernas.

MANTENEMOS EL MISMO EJERCICIO DURANTE 30 SEGUNDOS

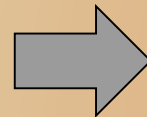
EJERCICIO N°4



Separamos las piernas y separamos brazos llevándolos arriba (realizar ejercicio coordinadamente)

MANTENEMOS EL MISMO EJERCICIO DURANTE 30 SEGUNDOS

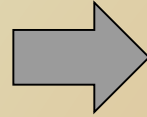
EJERCICIO N°5



Primero nos colocamos derechos manos a los lados y segundo nos agachamos apoyando manos en el suelo y llevamos la piernas estiradas atrás y volvemos a la segunda posición.

MANTENEMOS EL MISMO EJERCICIO DURANTE 30 SEGUNDOS

EJERCICIO N° 6



Nos colocamos boca abajo apoyando codos y piernas estiradas apoyando punta de los pies cabeza adelante.

MANTENEMOS EL MISMO EJERCICIO DURANTE 30 SEGUNDOS

EJERCICIO N° 7



Nos colocamos de espalda estirando piernas manteniendo en el aire y brazos estirados pegados a las orejas.

MANTENEMOS EL MISMO EJERCICIO DURANTE 30 SEGUNDOS

ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



4: SOLUCIONARIO



En esta oportunidad no encontrarás un solucionario, ya que cada alumno o alumna realizara su propio circuito de ejercicios de actividad física.



“QUÉDATE EN CASA”