



**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**CURSO: 5 ° BÁSICO**

**DOCENTE: NATHALIA MONTENEGRO, GUILLERMO LAVADO, MAURICIO  
MIRANDA.**

**SEMANA: 13 AL 17 DE JULIO 2020**

**DÍAS DE ATENCIÓN Y CONSULTAS: MARTES, JUEVES Y VIERNES DE 12:00  
A 16:00 HRS.**

**CONTACTO: [GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL](mailto:GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL)**

<b>OBJETIVO APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<b>OA 11</b>	<b>EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACIÓN Y FLEXIBILIDAD</b>
<b>OBJETIVO CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
<b>DESARROLLAR MOVILIDAD ARTICULAR DE VERTEBRAS CERVICALES Y DORSALES</b>	<b>EJECUTAR, DEMOSTRAR.</b>

# GUIA

- Realizar Calentamiento General en base a elongaciones
- Realizar Calentamiento específico de Vertebrae cervicales y Dorsales
- Realizar de cada ejercicios durante 10 a 15 Segundos (Del video de Movilidad Articular 1)
- Realizar pausa de descanso luego de cada ejercicio, alrededor de 10 a 15 segundos

# TAREA

- ▶ Repetir rutina de ejercicios completa (entre 2 a 3 series)
- ▶ Realiza una pausa de descanso entre cada serie de 3 a 5 minutos.
- ▶ Hidratación Constante (Agua o jugos no azucarados)

- ▶ Realiza esta rutina 3 veces a la semana
- ▶ *Los profesores de educación física : Nathalia Montenegro, Mauricio Miranda y Guillermo Lavado les enviamos un fuertes abrazo y mucho animo para esta nueva semana de clases.*