



## GUÍA DE DIGITAL N13

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 5 ° BÁSICO

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

**SEMANA:** 3 AL 7 DE AGOSTO

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

**CONTACTO:** GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

DESEANDO QUE SE ENCUENTREN DE LO MEJOR, LES ENVÍO MI SINCERO SALUDO Y UN FUERTE ABRAZO. LO MAS IMPORTANTE, ES SABER QUE ESTÁN BIEN Y QUE A PESAR DE LAS DIFICULTADES TIENEN CERCA LO MAS IMPORTANTE QUE ES SU FAMILIA.

QUIÉRANSE HARTO Y POR SOBRETUDO, CUÍDENSE.

YA HABRÁ TIEMPO DE CONVERSAR, ESTUDIAR, JUGAR Y REÍRNOS OTRA VEZ, TODOS JUNTOS NUEVAMENTE.

# 1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<b>OA 7 - 6</b>	<b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA DINÁMICA Y ESTÁTICA</b>
<b>OBJETIVO CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
<b>DESARROLLAR LA FUERZA</b>	<b>ORDENAR EJECUTAR ORGANIZAR</b>

## 2. GUIA

**EN LA SIGUIENTE CLASE DESARROLLAREMOS LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE FUERZA Y RESISTENCIA MEDIANTE ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS.**

- 1. ADAPTAR UN LUGAR PEQUEÑO LIBRE DE OBJETOS FRÁGILES Y/O PELIGROS.**
- 2. VERIFICAR QUE EL SUELO SE MANTENGA SECO PARA EVITAR CAÍDAS Y POSIBLES LESIONES.**
- 3. TENER AL ALCANCE TODOS LOS IMPLEMENTOS QUE SE VAYAN A OCUPAR EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.**
- 4. TENER VASO CON AGUA O DE PREFERENCIA BOTELLA CON AGUA AL ALCANCE.**
- 5. LAS SERIES Y REPETICIONES SE INDICAN EN EL VÍDEO.**



## 3.TAREA

OBSERVA DETENIDAMENTE LAS DEMOSTRACIONES DE VIDEO

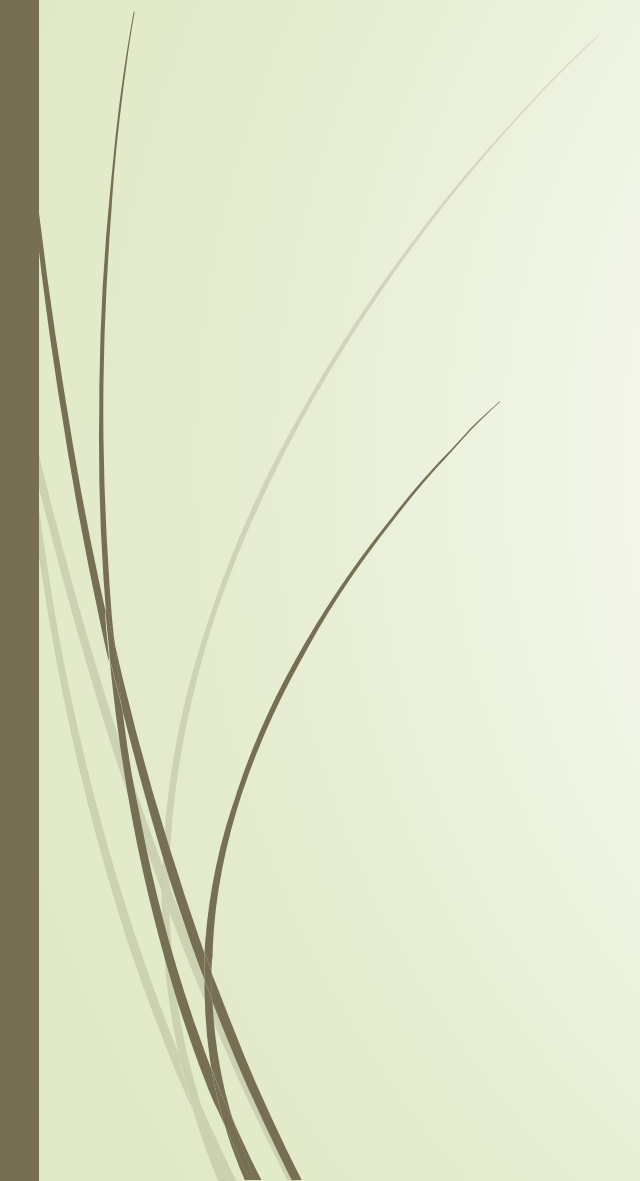
ORGANIZA TU LUGAR DE TRABAJO PARA UNA BUENA PRACTICA DE EJERCICIO

REALIZA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS PRESENTADOS EN EL VIDEO






## TICKET DE SALIDA



Realiza la máxima  
cantidad de  
abdominales en 1  
minuto (lunes,  
miércoles y viernes)

# AUTOEVALUACIÓN

INDICADORES	1	2	3	4	5
Realiza cada uno de los ejercicios planteados en la clase					
Realiza un calentamiento adecuado					
Sigue hábitos de vida saludable como beber agua regularmente, comer de forma balanceada					
Organiza tiempos y espacios para realizar sus clases de educación física					

- 
- ▶ Si realizan ejercicio físico, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después. Además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
  - ▶ **UN GRAN ABRAZO A USTEDES Y SU FAMILIA.**
- 