



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **1: GUÍA DIGITAL N° 18**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 5° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 19 al 23 de Octubre de 2020.

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

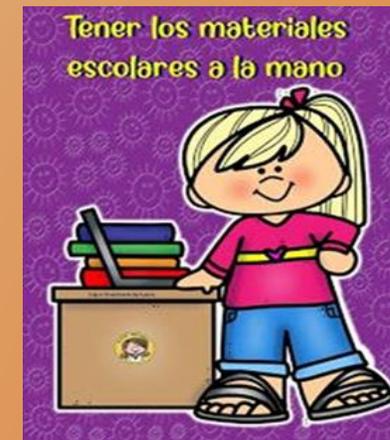
**MAIL CONTACTO PROFESORA:**

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.**

## 2: RUTINAS DE NORMALIZACION CLASES VIRTUALES



# 3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO	CONTENIDO
<b>OA6 : Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Resistencia</li><li>- Fuerza</li><li>- Circuitos</li></ul>
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
Realizan ejercicios físicos desarrollando la resistencia cardiovascular, por medio de estaciones, mejorando la condición física.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Ejecutar</li></ul>
INDICADOR E EVALUACIÓN	
Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia.	

# 4: RUTA DE APRENDIZAJE

Evaluaremos nuestro trabajo

Realizaremos una pausa activa.

Realizaremos la tarea.

Respondemos el ticket de salida

Leeremos el objetivo de la clase.



Reactivaremos nuestros conocimientos



Leeremos con mucha atención la guía.

# INSTRUCCIONES



Utilizar ropa  
cómoda



Lugar  
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE  
TRABAJAR!!!!!!

# LA RESISTENCIA FISICA

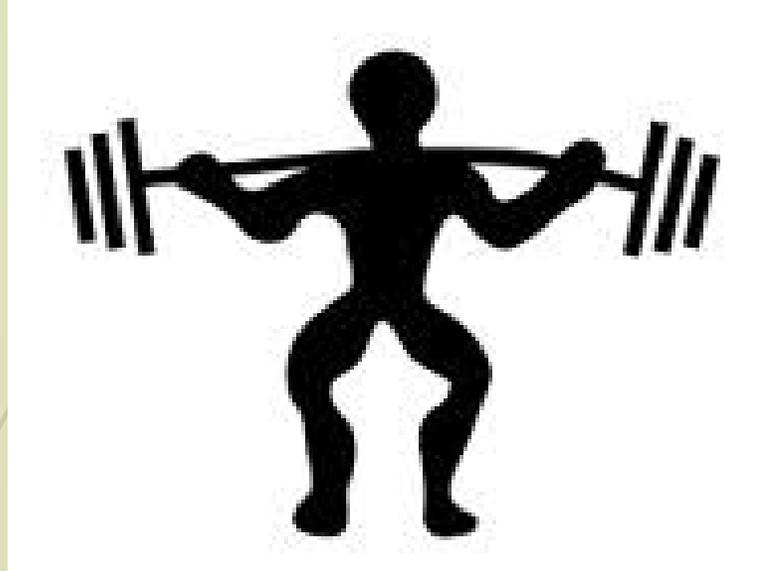
Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

# LA FUERZA FISICA

Denominamos fuerza a toda acción capaz de producir cambios en el movimiento o en la estructura de un cuerpo.

Si empujamos una bola con el dedo le estaremos aplicando una fuerza. Tras aplicarla caben varias posibilidades. Una de ellas es que empiece a moverse.

FUERZA



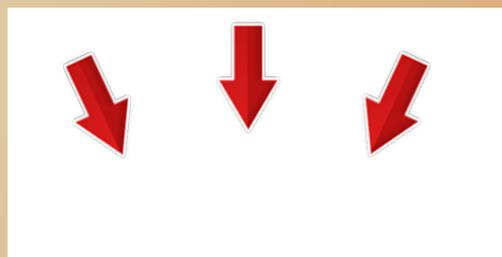
RESISTENCIA



# 6: PAUSA ACTIVA



**PINCHA ESTE LINK PARA HACER UNA PAUSA!!!!  
VAMOS A REALIZAR EL BAILE DEL CUADRADO**



<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U&t=21s>

## **7: TAREA**

De acuerdo a la información entregada sobre la RESISTENCIA Y LA FUERZA FISICA , deberán seguir las instrucciones:

Realizaran 2 ejercicios de resistencia y 2 de fuerza en cada estación. Cada estación debe repetirse 2 veces.

### **Actividad n° 1:**

Realizaran 2 ejercicios de RESISTENCIA.

#### **1° ESTACION : sentadilla**

Separar las piernas a la altura de los hombros brazos estirados adelante y bajar como sentarse en una silla. ( realizar 3 series de 15 sentadilla)



#### **2° ESTACION : Abdominales**

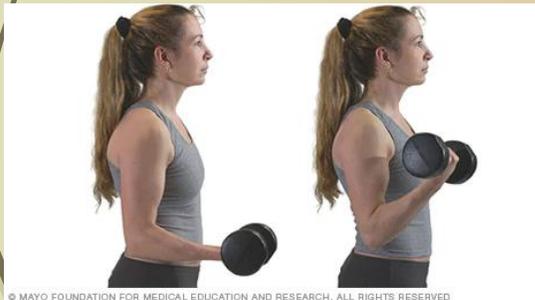
En la misma posición que la imagen, subir despegando la espalda del suelo y luego bajar espalda tocando el suelo. ( realizar 3 series de 10 abdominales).



## 7: TAREA

**3° ESTACION : Flexion de brazos con palma hacia arriba utilizando un elemento en las manos. (como un kilo de azucar o una botella de 1 litro con agua).**

Levantar con elemento en la mano llevandola al cuerpo y bajar y luego con la otra mano ( realizar 10 veces con cada mano)



**4° ESTACION : Flexion de brazos con palma hacia arriba utilizando un elemento en las manos. (como un kilo de azucar o una botella de 1 litro con agua).**

Colocar palma de la mano hacia abajo y realizar el mismo ejercicio. ( Realizar 10 veces con cada mano).



# ESTIRAMIENTOS

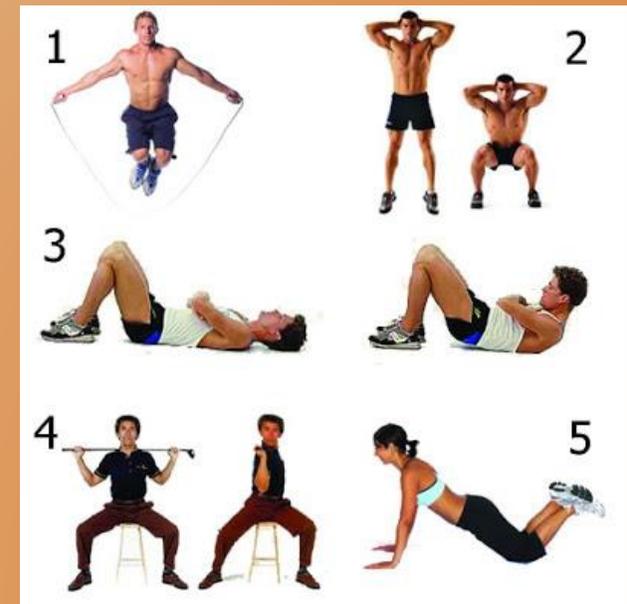
Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



# 8: SOLUCIONARIO

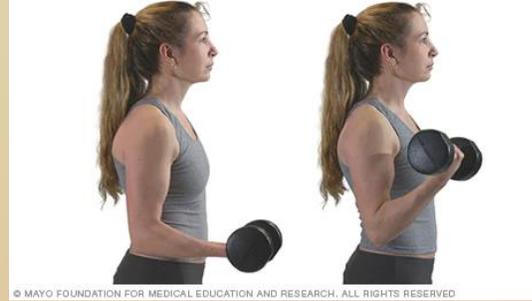
## ACTIVIDAD N° 1

**En esta oportunidad no encontrarás un solucionario ya que debes de realizar tu actividad práctica. Procura seguir todas las instrucciones dadas.**



## 9: TICKET DE SALIDA

Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura.



Responde la siguiente pregunta.

**1-¿ Cual tipo de ejercicio corresponde la imagen?**

- a) Fuerza
- b) resistencia
- c) Desplamiento
- d) Niguna de las anteriores.

### INDICADORES DE EVALUACION

Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia.



# 10: AUTOEVALUACIÓN

*Estimado alumno(a): Le solicito que se autoevalúe en las actividades desarrolladas en su hogar . En primer lugar se le plantean indicadores respecto de su actitud frente al trabajo. Para responder marque con un “X” en el nivel de la escala que usted considere representa su grado de acuerdo” para realizar esa autoevaluación debe escribirlo en su cuaderno, con buena letra y ordenado.*

CRITERIO	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en Desacuerdo
Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.				
Mi actitud hacia las actividades ha sido buena.				
Me he esforzado en superar mis dificultades.				
He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas.				
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos realizados .				
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.				
He cumplido oportunamente con mis trabajos.				



