



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P

GUÍA DIGITAL N° 7

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD

CURSO: 5° BÁSICO

DOCENTE: NATHALIA MONTENEGRO Y GUILLERMO LAVADO

SEMANA : 25 AL 29 DE MAYO DE 2020.

DIAS DE ATENCION CONSULTAS: LUNES A VIERNES 15:00 A 16:00
HRS

MAIL CONTACTO PROFESORA:

NATHALIAMONTENEGROPIZARRO@GMAIL.COM

QUERIDO ALUMNO (A)

*Deseo te encuentres bien junto a tu familia,
una nueva semana para poder compartir a
distancia. He preparado este trabajo con
mucho cariño porque se y confió en tu
capacidad y la actitud que tienes por
aprender cada día más.*

*Bendiciones cuídate mucho.
Cariñosamente tu maestra.*



1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
<p>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, estableciendo metas de superación personal.</p> <p>OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene...</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Actividad física➤ Cualidades físicas
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
<p>OBJETIVO DE LA CLASE: Realizan ejercicios de intensidad moderada en estaciones logrando mejorar su condición física.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Ejecutar

2: GUIA

- **Instrucciones:** Leer atentamente el texto sobre la condición física.

¿Qué es la condición física ?

La **condición física** es la capacidad de una persona para realizar las tareas cotidianas de manera adecuada y vigorosa, de poder disfrutar de actividades de ocio y de estar en condiciones de resolver situaciones imprevistas que requieran un esfuerzo complementario, retardando al máximo la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones.



Capacidades de la condición física.

- Nos referimos a la capacidad de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.



3: TAREA

- **DESARROLLO:**

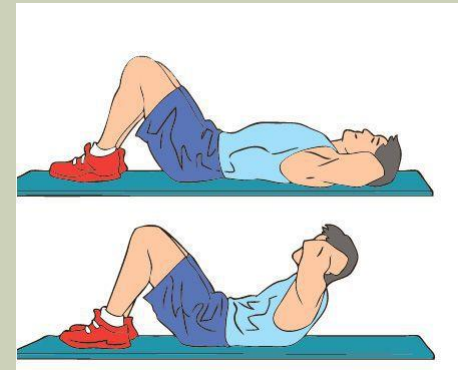
- **Actividad n ° 1:**

- De acuerdo a la información entregada en la guía, identifica a cual de las 4 cualidades físicas corresponde la imagen. Recuerda registrar la actividad en tu cuaderno.

1.-



2.-



3.-



3: TAREA

4.-



5.-



6.-

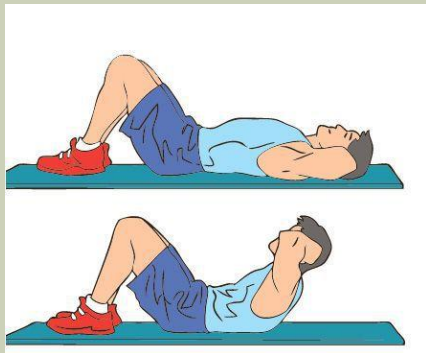


3: TAREA

Actividad n° 2 : Luego de conocer las 4 capacidades físicas: resistencia, fuerza., velocidad y flexibilidad, realiza los siguientes ejercicios en 4 estaciones.

➤ **Ejercicio N° 1: Abdominales**

Realiza 2 series de
10 abdominales.



Ejercicio N° 3: Plancha.
repite 2 veces mantiene
30 seg.



Ejercicio N° 2: Flexibilidad
Repite 5 veces durante 10
Seg.



Ejercicio N° 4: Velocidad
Solo si lo puedes realizar
Realiza un pique en
velocidad ida y vuelta.



ELONGACION

- Realiza los siguientes ejercicios de elongación para finalizar la actividad y poder prevenir lesiones o inflamaciones. Si puedes realiza los ejercicios 3 veces a la semana y comer saludable, para mantener una vida activa.

SIN EQUIPAMIENTO



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIAL DE RODILLAS



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIAL IZQUIERDO SENTADO



INCLINACIÓN DINÁMICA SENTADA Y CON PIERNAS ABIERTAS

3: SOLUCIONARIO.

■ **Actividad 1:**

- **Capacidades físicas (imágenes)**

1-. **velocidad**

2-. **resistencia**

3-. **fuerza**

4-. **flexibilidad**

5-. **fuerza**

6-. **Flexibilidad**