



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

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

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.*