 **GUIA DIGITAL N° 1**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**DOCENTE: NATHALIA MONTENEGRO Y GUILLERMO LAVADO.**

**CURSO 5° BASICO**

**“Objetivo:** Desarrollan habilidades motrices básicas a través del ejercicio.

 **OA6:** Ejecutan actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

 **OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene…

**Contenido:** Cualidades físicas

**Indicaciones:** Colócate ropa cómoda (deportiva) utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara.

I.- Realizar los siguientes ejercicios de manera ordenada y responsable utilizando un espacio seguro.

*Invita a tu familia a realizar los siguientes ejercicios en sus casas. ¿Estás listo? Comenzamos*

**CALENTAMIENTO:**

****Realizar ejercicios de movilidad articular.

**-Rotación de rodillas:** Colocar manos en las rodillas y mover hacia adelante y atrás *(10 veces)*

**- Rotación de brazos:** Colocar brazos estirados a los lados y ambos brazos llevarlos al frente y atrás al mismo tiempo.*( 10 veces)*

**- Rotaciones de codos:** Colocar brazos en la posición de la imagen, separar del cuerpo y juntar*.(10 veces).*

- **Rotaciones de tronco:** Colocar brazos y pierna en la posición de imagen y realizar círculos con el cuerpo sin moverse del lugar. *(10 veces).*

**-Inclinaciones laterales:** Colocar brazos en la posición de la imagen, separar piernas e inclinar cuerpo a la derecha e izquierda. *(10 veces).*

**DESARROLLO:** Realizar los siguientes ejercicios de manera ordenada y responsable.

**Ejercicios de resistencia:**

****

-Mantener en esa posicion durante 30 segundos. -Realizar 10 zancadas con pierna derecha

Descansar 15 segundos por cada repetición y 10 con pierna izquierda

3 repeticiones x 30 segundos descansando durante 30 segundos por

 cada pierna 10 zancadas x 30 segundos

**Ejercicios de fuerza:**



Realizar 10 sentadillas, se Realizar 8 flexiones de codo por

repiten 4 veces cada 3 repeticiones.

10 repeticiones x 3 series.

**Ejercicios de flexibilidad :**



Realizar 10 repeticiones por 3 series. Realizar 10 repeticiones por 3 series

**CIERRE:**

-Comentar con tus padres las dificultades para realizar los ejercicios.

- Comentar con tus padres cual fue el ejercicio que más les gusto.

- Comentar que aprendieron hoy.

Y para finalizar realizar higiene personal de manos y cara e hidratación.