



GUÍA 05 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

GUÍA ACTIVIDADES EJERCICIO FÍSICO

Unidad: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas

Contenido: Acondicionamiento físico

Objetivos:

1. 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.

Realizar ejercicios cardiovasculares con una duración de 30 minutos aproximadamente.

Sugerencias:

- ✚ Utiliza ropa cómoda
- ✚ Destina un lugar donde puedas realizar la rutina y no sufras accidentes
- ✚ Observa el video previamente, para luego ejecutarlo y saber que ejercicios vas a realizar.

Para conseguir los objetivos anteriores, se sugiere la realización de las actividades del siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn_qU&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=pi7o4OQg000>