



GUÍA 06 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

GUÍA DE ACTIVIDADES EJERCICIO FÍSICO (PARTE II)

Unidad: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas.

Contenido: Acondicionamiento Físico.

Objetivos: 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.

Sugerencias:

- ✚ Utiliza ropa cómoda.
- ✚ Destina un lugar donde puedas realizar la rutina y no sufras accidentes.
- ✚ Ten agua para hidratarte cerca y no olvides lavar tus manos luego de realizar las rutinas.
- ✚ Observa el video previamente, para luego ejecutarlo y saber que ejercicios vas a realizar.
- ✚ Lleva un conteo de las repeticiones que realizar por los 40 segundos de ejercicios.
- ✚ Higiene personal.

Ejemplo: abdominales en los 40 segundos realizo 15 repeticiones, lleva una ruta que puedas guiarte junto con tu apoderado.

Calendario de actividades unidad I:

SEMANA 4: Realizar actividad 1, dos veces a la semana.

SEMANA 5: Realizar actividad 2, dos veces a la semana.

Para conseguir los objetivos anteriores, se sugiere la realización de las actividades los siguientes enlaces:

Semana 4 → **06 Abril al 10 de Abril**

Actividad 1: Realizar la rutina dos veces a la semana.

A) Movimiento articular y calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

Realizarlo solo por 1 min cada ejercicio no los 3 que sugiere el video

- Salto en la cuerda sólo salto a pies juntos



B) Trabajo específico:

https://www.youtube.com/watch?v=SAdV6oyxILY&feature=emb_logo (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

- ✚ El video inicia con un “prepárate” y luego “vamos a calentar”, ahí debes realizar el movimiento articular y calentamiento del video anterior, luego puedes avanzar el video para poder iniciar la rutina de solo 30 minutos.
- ✚ Uso de colchoneta, material de yoga, toalla o una superficie que no provoque daño a la espalda. No colchón de cama ni sillón.
- ✚ Todas las flexiones de brazos tienen variantes.



- ✚ Los saltos pueden ser sin las manos y solo elevando rodillas al pecho.
- ✚ Estocada con rebote debe mantener los ángulos en las piernas como lo muestra la imagen.



C) Elongación:

<https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

Semana 5 → 13 de Abril al 17 de Abril

Actividad 2: Realizar la rutina dos veces a la semana

a) Movimiento articular y calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

- ✚ Realizarlo solo por 1 min cada ejercicio no los 3 que sugiere el video.
- ✚ Salto en la cuerda sólo salto a pies juntos.

b) Trabajo específico:

https://www.youtube.com/watch?v=iJnxUJRC4nY&feature=emb_logo (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

- ✚ El video inicia con un “prepárate” y luego “vamos a calentar”, ahí debes realizar el movimiento articular y calentamiento del video anterior, luego puedes avanzar el video para poder iniciar la rutina de solo 30 minutos.
- ✚ Uso de colchoneta, mat de yoga o una superficie que no provoque daño a la espalda. No colchón de cama ni sillón.
- ✚ Las flexiones de brazos se realizan de la misma forma que la semana 2, apoyando sus rodillas en la colchoneta.
- ✚ Las sentadillas pueden realizarlas en el borde de una silla para que sepan el ángulo al cual deben llegar, cuida tus rodillas y que mantengan la misma línea de tus pies que se encuentran rectos con las puntas hacia el frente.





c) Elongación:

<https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)