



Guía Educación Física y Salud 5° Básico.

Habilidades Motrices básicas.

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

OA 06: 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.

ACTIVIDAD FÍSICA

La **OMS** define la **actividad física** como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las **actividades** realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las **actividades** recreativas.

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; **te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio** hasta completar toda la secuencia. La idea es que durante los **7 minutos** puedas ver cuántas veces puedes realizar esta rutina. También te proponemos, pasado el tercer día, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por **ejemplo, de 7 minutos a 12 minutos**.

Esta propuesta pretende trabajar la fuerza y, a continuación, te la explicamos con imágenes.



Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:

1. En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
2. ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios? ¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?
3. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
4. ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?
5. En el ejercicio de sentadilla contra la pared, Describe tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición, las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.
6. Incluir alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios.

Por ejemplo,

¿Pudiste cumplir con el plan?

¿Con qué frecuencia lo hiciste?

¿Cómo te sentiste el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sientes luego de dos semanas?

No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente cuida de ti y de tu familia (QUEDATE EN CASA).