



Guía Educación Física y Salud 5° Básico.

Aptitud Física

Departamento de
Educación Física

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

OA6: 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.

OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

INDICADORES:

- Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.
- Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.

Actividad 1

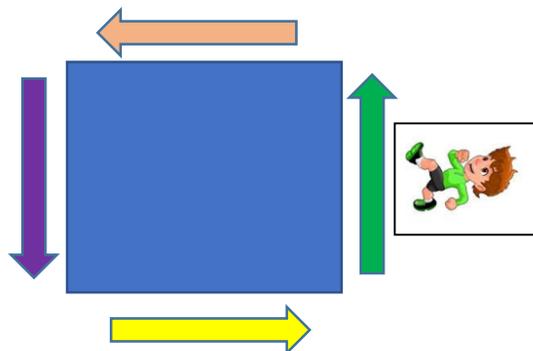
Desplazamientos variando los ritmos sobre figuras geométricas: triángulo y cuadrado.

Ejercicios:

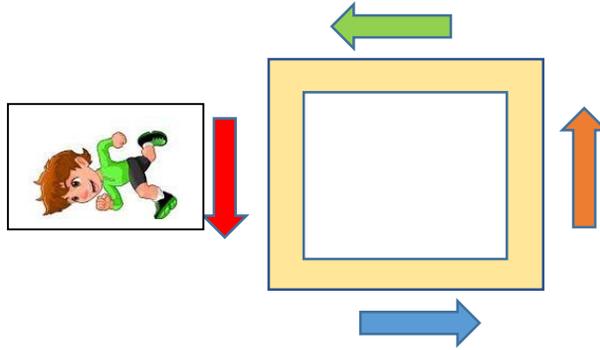
1. Realizar cambios de ritmo en un cuadrado y triángulo equilátero (**De lados iguales**) previamente delimitado en el suelo, para esto tendrás que dibujar, delimitar o marcar con cinta adhesiva o tiza donde realices el ejercicio.

Secuencia de trabajo en el cuadrado:

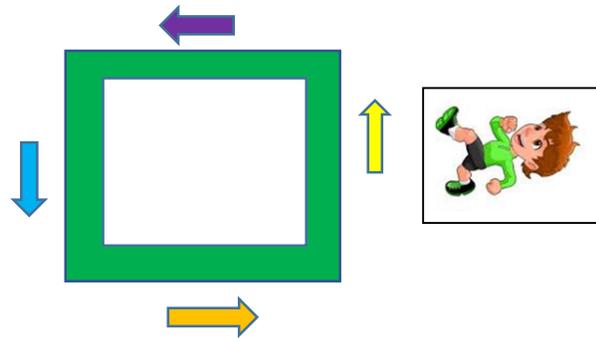
- ✓ Correr alrededor del cuadrado (5 vuelta completa a la figura).



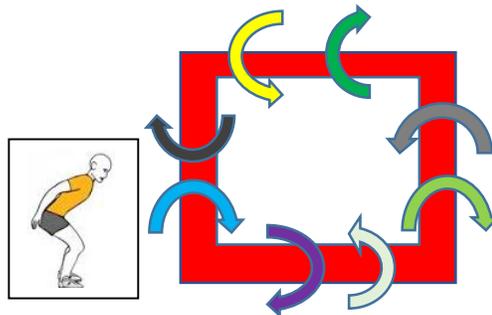
- ✓ Trote suave alrededor del cuadrado (5 vuelta completa a la figura).



- ✓ Caminar alrededor del cuadrado (5 vuelta completa a la figura).



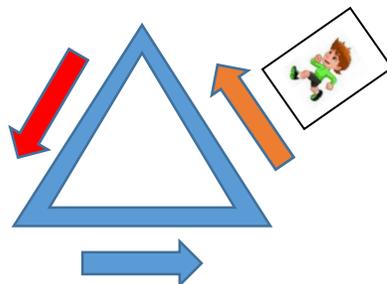
- ✓ Saltar a pies juntos alrededor cuadrado (avanzar con un salto dentro y otro fuera del cuadrado) (5vuelta completa a la figura).



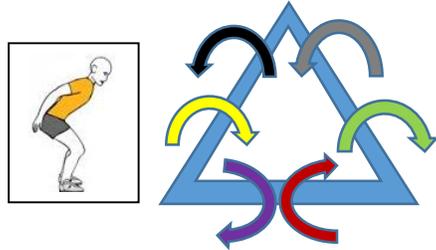
Realizar la secuencia anterior durante 10 minutos de trabajo constante. **(TOMATE UN DESCANSO LUEGO DE ESTE TRABAJO).**

Secuencia de trabajo triangulo:

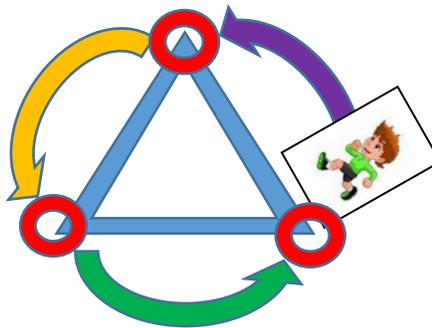
- ❖ Caminar alrededor del triángulo (5 vuelta completa a la figura).



- ❖ Saltar a pies juntos dentro y fuera de los lados del triángulo (vuelta completa a la figura).



- ❖ Trotar tocando cada punta del triángulo con la mano (5 vuelta completa a la figura).



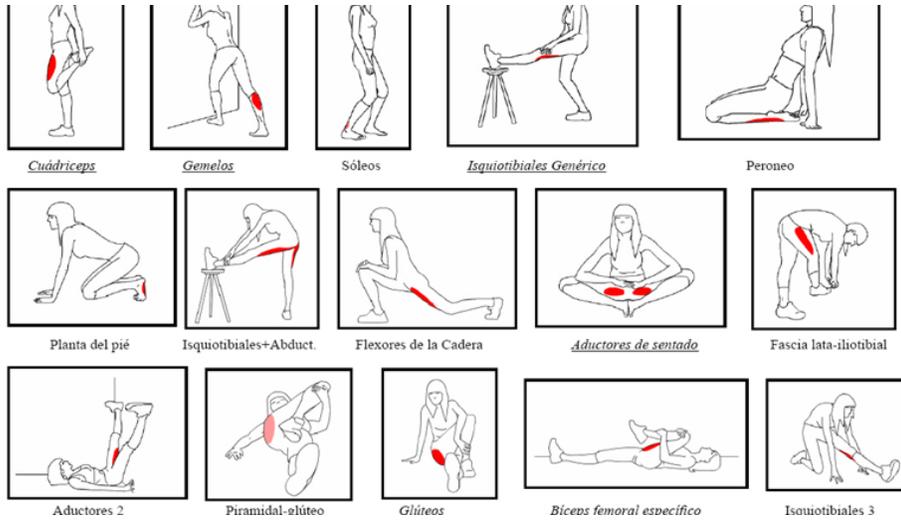
Realizar la secuencia anterior durante 10 minutos de trabajo constante (**FINALIZA REALIZANDO UN ESTIRAMIENTO**).

Las siguientes imágenes son una referencia para que puedas realizar el triángulo y el cuadrado en tu casa, para ello puede usar tiza o cinta adhesiva (**cada lado del cuadrado y triángulo debe ser de 2 a 3 metros aproximado**).



Recuerda utilizar ropa apropiada para realizar ejercicio, hidratarte antes, durante y después de cada ejercicio físico, además realizar ejercicios de estiramiento después de la rutina.

Ejemplos de ejercicios de estiramiento que puedes realizar.



Ejemplos de implementación para realizar actividad física.



AGUA



CALZADO COMODO



BUZO DEL COLEGIO O ROPA COMODA

Retroalimentación

- ¿Qué trabajo te costó realizar menos? ¿Por qué?

- ¿Lograste entender las instrucciones de trabajo?

- ¿Qué trabajo te costó realizar más? ¿Por qué?

- Recordando el trabajo de la guía anterior ¿Por qué crees que las actividades de esta guía son un trabajo de resistencia?

No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente, cuida de ti y de tu familia.

