



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.

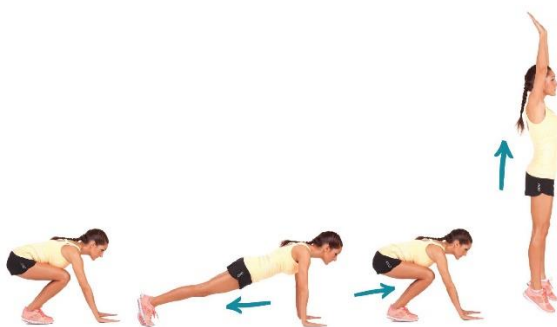
INDICADORES:

- Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
- Reconocen y aplican ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.
- Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
- Mantienen ordenados los espacios donde realizan las actividades físicas y/o deportivas.

ACTIVIDAD 1

REALIZAR EJERCICIOS RELACIONADOS A LA FUERZA Y LOS TIPOS DE FUERZA QUE REVISAMOS LA CLASE ANTERIOR (FUERZA MAXIMA, FUERZA RESISTENCIA Y FUERZA EXPLOSIVA).

FUERZA MAXIMA



EJERCICIO: BURPEES

REALIZAR 3 SERIES DE 10 A 15 REPETICIONES.

EJEMPLO (1 SERIE CORRESPONDE ENTRE 10 A 15 REPETICIONES DEL EJERCICIO → VER IMAGEN).

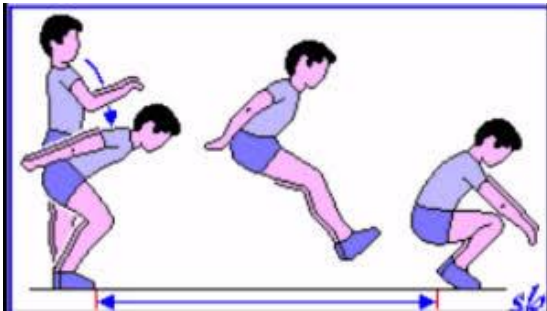
FUERZA RESISTENCIA



EJERCICIO: PLANCHA

MANTENER ESTA POSTURA DURANTE EL MAXIMO TIEMPO POSIBLE (DESAFIO 5 MINUTOS APROXIMADO → VER IMAGEN).

FUERZA EXPLOSIVA



EJERCICIO: SALTO A PIES JUNTO

REALIZAR 3 SERIES DE 10 REPETICIONES DEL EJERCICIO

(RECUERDA COLOCAR UN OBSTACULO DONDE SALTARAS, EJEMPLO UNA LINEA DE CINTA ADHESIVA O TROZOS DE CARTULINA PARA IR MIDIENDO SUS SALTOS)

RECUERDA UTILIZAR ROPA ADECUADA, HIDRATARTE Y REALIZAR PAUSAS CORTAS ENTRE CADA SERIE DE TRABAJO.

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 FUERZA?

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

