



GUIA N° 3 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 08/05/2020 HASTA 14/05/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

HABILIDADES MOTRICES

OA1 -Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros).

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

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.

OBJETIVO DA LA CLASE: FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.

LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- **EN SU CAUDERNO DE EDUCACION FISICA RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**
 - 1- **¿QUE ES LA FUERZA MUSCULAR?**
 - 2- **¿QUE ES LA RESISTENCIA MUSCULAR?**
 - 3- **¿CUANTOS MUSCULOS TIENE EL SER HUMANO APROX.?**
NOMBRE 10.
 - 4- **¿CUANTOS HUESOS TIENE CUERPO HUMANO APROX.?**
NOMBRE 10.

DESARROLLO:

- 1- **CALENTAMIENTO, DURANTE 5 MINUTOS, REALIZAR TROTE CONTINUO EN UN ESPACIO DETERMINADO.**

EJERCICIO 1: EN EL LUGAR SEPARAR Y JUNTAR PIERNAS MOVIENDO LOS BRAZOS 20 VECES.

<https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

EJERCICIO 2: ESCALADORES 20 VECES

<https://www.youtube.com/watch?v=VSSCjM3P-3w>

EJERCICIO 3: SKIPPING 20 VECES

https://www.youtube.com/watch?v=mMR_UnbaE0c

EJERCICIOS 4: PLANCHAS

<https://www.youtube.com/watch?v=d0atctil7Vw>

- 2- **EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.**

CIRCUITO PARA REALIZAR EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8R5n1oG660>

- 3- **EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTOS.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

- **PUEDE UTILIZAR LA MUSICA QUE USTED QUIERA, SIEMPRE QUE ESTA, SEA MOTIVANTE PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA.**

RECUERDE:

- **REALIZAR LA RUTINA DE EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.**
- **HIDRATARSE ANTES DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICO.**
- **COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **NO SALIR DE CASA.**
- **SECARSE EL SUDOR.**
- **LA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.**

