

Prof. Cecilia Cerda Barahona.

Guía de Educación física N° 8 - 5°Básico.		
Docente	Cecilia Cerda Barahona	Fecha:01/10/2021 al /10/2021
Unidad:	Vida Activa y Saludable.	Objetivo de aprendizaje: 06
Habilidades:	Resistencia - Fuerza	
Objetivo:	OA: Reconocer y ejecutar actividades físicas de intensidad moderada que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular y fuerza.	

1.- Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento, 1 vez a la semana, Por lo tanto en total de debe enviar 2 videos. Correspondientes a la semanas de trabajo Online.

Para esta trabajo utilizaremos un palo de escobillón, que nos permitirá marcar el área de trabajo.

- Desplazamientos laterales. Este ejercicio lo realizamos en 4 series de 40 segundos, por un minuto de descanso entre cada repetición.
- Saltos laterales con Sentadilla. Este ejercicio lo realizamos en 4 series de 40 segundos, por un minuto de descanso entre cada repetición.
- Desplazamiento hacia delante y atrás, con el bastón de referencia. Este ejercicios lo realizamos en 4 series de 40 segundos, por un minuto de descanso entre cada repetición.
- Abdominales en posición bípeda. Este ejercicio lo realizamos en 4 series de 40 segundos, por un minuto de descanso entre cada repetición.

NOTA: El trabajo de forma práctica debe ser grabado en su totalidad y posteriormente entregado al profesor vía WhatsApp al +56963030166 o Email a cecilia.cerda@liceoelvirasanchez.cl

En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56963030166 (Numero de la profesora).

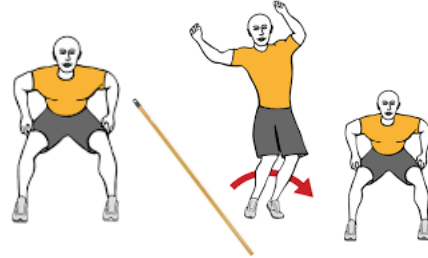
Ejemplo en imágenes de los ejercicios a desarrollar

1. Desplazamiento laterales.



Desplazamientos laterales
Tocando el extremo del palo
de escoba, con mano contraria.
Sin detención durante los 40
segundos de trabajo.

2. Salto laterales con sentadilla.



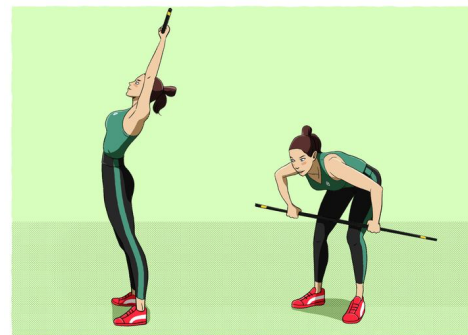
Saltos laterales, realizando
una sentadilla a cada lado del
palo de escobillón. Sin
detención durante los 40
segundos de trabajo.

3.- Desplazamiento hacia delante y atrás



Desplazamientos adelante y
atrás. Sin detención durante
los 40 segundos de trabajo.

4. Abdominal en posición bipeda. (de pie)



Abdominal de pie utilizando el
batón para la estabilidad del
movimiento. Sin detención
durante los 40 segundos de
trabajo.