Colegio Santa Bárbara
Formando emprendedores que suben escalones

Departamento: Educación Física y Salud.
Correo del Docente: 23papiricky@gmail.com

GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II Semestre
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: 5° Básicos
PROFESOR: Ricardo Hernández Sáez

Nombre y Apellidos:	
Curso:	**Fecha:**

Objetivo(s) de Aprendizaje: 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, mejorando sus resultados personales.

OA6

Recomendación para realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.

Acondicionamiento Físico

Calentamiento

Durante 1 minuto ejecuta JUMPING JACKS y SKIPPING, 2 min en total.

Ejercicio 1

Apoyando las manos en el piso, lleva las rodillas al pecho alternando las piernas.

3 series de 1 minuto cada una

Departamento: Educación Física y Salud.
Correo del Docente: 23papiricky@gmail.com

Ejercicio 2

En esta posición toca tus hombros de manera alternada contando hasta 10, luego intenta tocar tus hombros contando hasta 20.

3 series

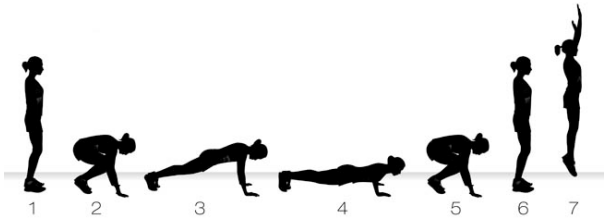
Ejercicio 3

Apoyando las manos en el piso, levanta alternadamente y al mismo tiempo las extremidades contrarias (mano derecha y pie izquierdo – mano izquierda y pie derecho) contando hasta 15

3 series (30 segundos de descanso entre cada serie)

Ejercicio 4

Ejecución de Burpees

15 repeticiones

3 series