



## GUÍA DE EDUCACION FISICA

PROFESOR/A: ROSA GARRIDO SEPULVEDA

CURSO: 5° AÑOS

NOMBRE ALUMNO/A: \_\_\_\_\_

FECHA: / /2020

UNIDAD: EJERCICIO FISICO Y SALUD

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Proporcionar al estudiante LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA EN SU CASA

**INSTRUCCIONES GENERALES:** el alumno deberá comprender los conceptos de las principales cualidades físicas y desarrollarlas con implementos de su hogar.

**AUTORIZACIÓN COORDINACIÓN ACADÉMICA**

Timbre CA de Ciclo

### CONCEPTOS DE LAS PRINCIPALES CUALIDADES FISICAS:

**RESISTENCIA:** La resistencia muscular es la capacidad que tiene un músculo para contraerse durante periodos largos de tiempo, levantando, empujando o tirando de un peso determinado.

**FLEXIBILIDAD:** Flexibilidad es la capacidad que posee una persona de doblarse sin que exista el riesgo de lesionarse.

**FUERZA:** es la capacidad, vigor o robustez para mover algo que tiene peso.

**COORDINACION:** Permite que el individuo pueda moverse, manipular objetos, desplazarse e interactuar con quienes les rodean.

AHORA PARA INICIAR CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA DEBES REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO Y ESTE CONSISTE DE INICIAR MOVIMIENTOS CIRCULARES DESDE LOS TOBILLOS, RODILLAS, CADERAS, TRONCO HOMBROS Y CUELLO.

TOBILLOS,  
izquierdo

8

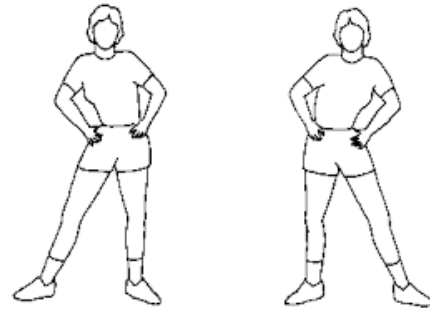


movimientos al lado derecho y 8 lado

RODILLAS: 8 veces realizar las flexiones



CADERAS: 8 giros hacia la derecha e izquierda



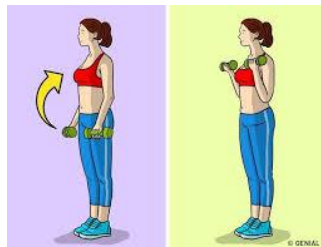
HOMBROS: GIROS MANTENCION  
8 MIN



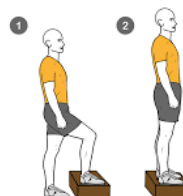
AHORA YA ESTAS LISTA (O) PARA REALIZAR EJERCICIOS EN TU CASA



BRAZOS: 3 VECES DE 10 EJECUCIONES, toma una bolsa de arroz en cada mano y realiza flexiones.



PIERNAS: subir y bajar el primer escalón de tu escala o la entrada de tu casa. 3 veces de 10 ejecuciones.



GLUTEOS: frente a una silla te afirmas del respaldo y realizas sentadillas. 3 series de 10 ejecuciones



Sentarte y pararte de la silla 3 series de 10 ejecuciones



ABDOMINALES: colocas una frazada o en la alfombra realizas estos abdominales o pides al papa o mama que te afirme las piernas



SALUD Y UN BUEN ESTADO FISICO EN ESTE TIEMPO PARA LLEGAR CON UN BUEN ACONDICIONAMIENTO FISICO Y MENTAL.

