

ACTIVIDAD 1 Capacidades físicas

Viernes 09/Octubre

Asignatura: Educación Física y Salud

Docente: Cedrix Ampuero Hernández

Contacto: Cedrix.ampuero.h@gmail.com

Actividad para 5° año Básico

Objetivo: (OA6) Ejecutar ejercicios intermitentes y de diferentes intensidades para mejorar la condición física y resistencia cardio vascular, practicando en un entorno seguro y limpio haciendo énfasis en el respeto por el trabajo personal y de sus compañeros.



Unidad 3 capacidades físicas

Actividad N°1 “test físico”

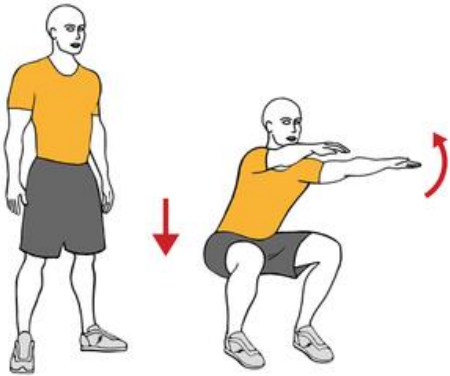
- 1.- Registra el objetivo en tu cuaderno de educación física.
- 2.- Realiza un breve calentamiento general de 10 minutos para aumentar la temperatura corporal, puede ir saltando en un pie por los pasillos de tu casa y si tienes cerámicas puedes ir saltando con pies juntos por toda tu casa con debida precaución, también puedes trotar de un punto A a un punto B ida y vuelta.(en un espacio reducido).
 - A) Movilidad articular (desde los tobillos, rodillas, cintura hasta llegar a la cabeza)
 - B) Preparar una superficie plana y amplia para poder realizar los ejercicios físicos.
 - C) Debes realizar 3 series de cada ejercicio que realizaremos en clases
 - D) Debes pedirle a un familiar que te grabe o que te saque una foto realizando los ejercicios y enviarme el registro fotográfico al mail o a mis redes sociales**
 - E) realiza tu propio dibujo en el cuaderno y coméntame tu experiencia vivida en la actividad.

ACTIVIDAD 1 Capacidades físicas

Viernes 09/Octubre

Tips para la clase

1- Sentadillas



2- Flexo extensión de brazos

