**Colegio San Manuel**

 **Asignatura:Ed. Física y Salud.**

 **Profesor:Cristian Melo M**

 **Curso:5 ° año básico (Varones)**

**GUIA N°1 DE APOYO AL HOGAR**

**EDUCACION FISICA Y SALUD**

**FECHA:** Marzo 2020

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**Desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad, agilidad y la flexibilidad con sentido práctico para alcanzar un desarrollo físico saludable. | **HABILIDADES / DESTREZAS:**Desarrollanhabilidades motoras básicas.Desarrollo del (varf). |
| **INDICACIONES GENERALES:****-**Entrego de algunas recomendaciones que serán de especial importancia debido a las medidas de contingencia sanitaria. - Deben cuidarse y obedecer las indicaciones de sus mayores. - Alimentarse bien, mantengan hábitos de higiene, lavado de manos constantemente con jabón y beban mucha agua.- Eviten jugos o bebidas azucaradas. Consuman productos lácteos, frutas y verduras.- Realicen las actividades que les envío, con ropa adecuada y cómoda para su mejor desarrollo. -Pide ayuda a un adulto para realizar este trabajo.-Busca un lugar tranquilo y espacioso para trabajar. -Una vez finalizada la actividad debes asearte y cambiar tu ropa.-Estas actividades serán evaluadas en forma presencial a vuelta de clases, con el logro de la acción o ejercicio según sus capacidades individuales.- Para consultas de apoderados comunicarse al correo cristianxmelo@gmail.com |

**Objetivo de la clase:** Desarrollar las habilidades motoras básicas y capacidad cardiovascular referida a la fuerza, velocidad, agilidad y flexibilidad considerando:

* Frecuencia.
* Intensidad.
* Tiempo de duración y recuperación.
* Progresión.
* Tipo de ejercicio.

1.- RESISTENCIA AEROBICA: el alumno realizara ejercicios de trote continuo y persecución con la ayuda desus padreso hermanos).

Duración: 10 minutos.

2.- FLEXIBILIDAD: el alumno ejecutará elongaciones desarrollando estiramiento de sus extremidades y tronco (posiciones trabajadas en clase) y reconociendo algunos músculos y huesos que se involucran en la ejecución.

Duración: 10 minutos.

3.- FUERZA: los alumnos se desplazarán en posición puente y meza trasladando el peso de sucuerpo con su tren superior e inferior (brazos y piernas). sobre una superficie plana.

Duración: 10 minutos.

4.- VELOCIDAD: el alumno corre en competencia con un familiar tratando de sobrepasarlo.

 (8 repeticiones).

5.-AGILIDAD: los alumnos realizaran ejercicios básicos de gimnasia en suelo tales como; posición

 Araña, rueda, paloma, rodadas adelante, rodadas atrás, caída facial, gacela, rondack. Y las aplicaran en una serie simple que las incorpore.

Duración: 10 minutos

EJECUCION: A MANOS LIBRES EN EL PATIO DE SU CASA.