

COLEGIO ALBERTO HURTADO CRUCHAGA

EDUCANDO EN ARMONIA, SOLIDARIDAD Y ESPERANZA

Guía N° 2

**Asignatura: Educación Física Profesor: Elías Vásquez**

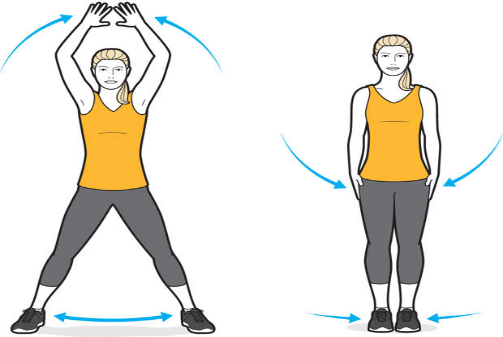
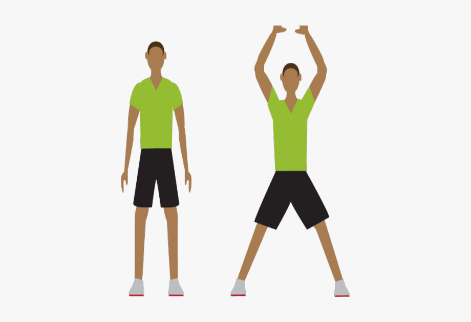
**Nombre/s Estudiante/s: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Curso: 5° básico A y B Fecha: Semana del 06 Al 10 de abril**

|  |
| --- |
| **Indicadores de Evaluación** |
| * Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. * Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal |

1. Ejecuta los siguientes ejercicios en casa que ayudan a mejorar la condición física, (siguiendo un calentamiento, parte principal más vuelta a la calma.

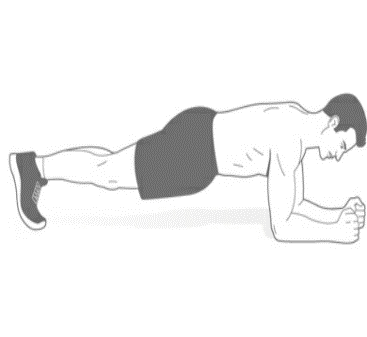
**Calentamiento: JUMPING JACKS: 2´minuto de pie.**



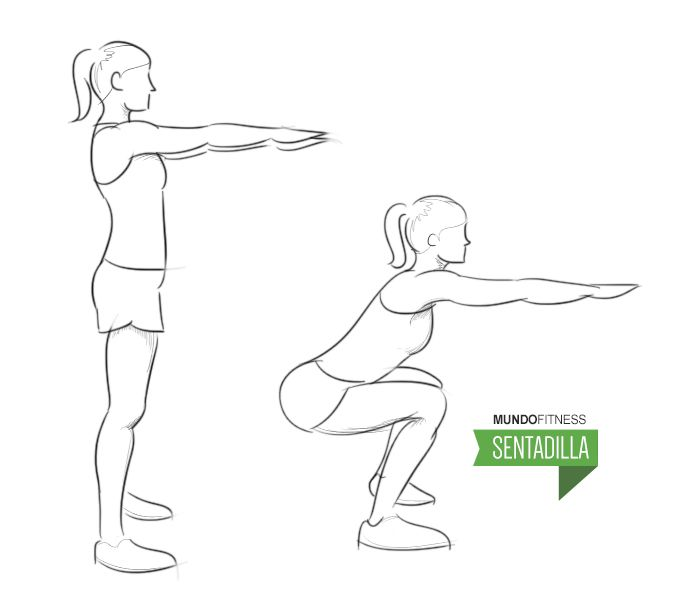
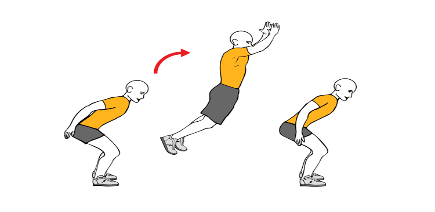
Consiste en estar de pie y separar piernas y juntar brazos arriba, coordinado

**Desarrollo: cada ejercicio tiene una duración de 20” y el descanso entre cada uno son 30” segundos**

ABDOMINALES



PLANCHA

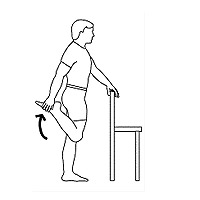
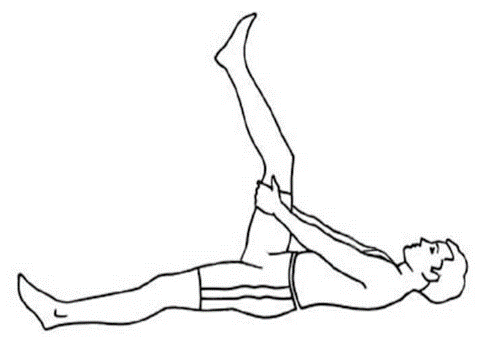


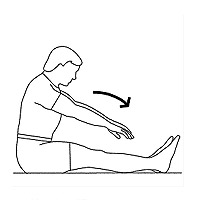
SALTAR UNA CAJA DE ZAPATOS

IDA Y VUELTA (FRENTE)

SENTADILLA

**Vuelta a la calma: Ejercicios de estiramientos contar 20” segundos por cada ejercicio.**







**Al terminar la rutina beber agua 200 a 300cc y comer una fruta así estarás protegiendo a tu organizamos y fortaleciendo tus defensas.**



