Liceo Particular Mixto San Felipe

Unidad Técnico Pedagógica

Enseñanza Básica

**GUÍA DE TRABAJO N° 4**

**Semana del 04 al 15 de mayo**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5° BÁSICO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | **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, estableciendo metas de superación personal.** |
| **Instrucciones** | Responder preguntas asociadas al tipo de ejercicio. (Aptitud física de resistencia cardiovascular) |
| **Descripción del Aprendizaje** | El estudiante debe responder las preguntas asociadas al ejercicio de resistencia cardiovascular, además ejecutar una rutina para entrenar su condición física en casa. |
| **Ponderación de la Guía** | 15% (guía N°4) |
| **Correo del docente para consultas** | fkrauss@liceomixto.cl |

## ¿Qué es el ejercicio cardiovascular?

## ¿Qué beneficios nos trae el ejercicio cardiovascular?

## ¿Qué tipos de actividades son consideradas “ejercicio cardiovascular”?

## A continuación las imágenes muestran ejercicios ejecutados en clases, con los cuales realizaras una rutina de 9 minutos. Deberás ordenarlos a tu gusto. Esta rutina puedes ejecutarla un mínimo de tres veces a la semana

## Forma de trabajar: *2 minutos de trabajo por 1 minuto de descanso + 2 minutos de trabajo por 1 minuto de descanso + 2 minutos de trabajo por 1 de descanso. Repetir todo 1 vez más*

##

**Trote suave en no más de 4 metros ida y regreso 10 ida y vuelta**



**Burpees (o salto de rana)**

**(5 repeticiones)**

**Salto coordinado**

**(10 repeticiones)**

**Elevación de rodillas en el lugar (contar 10 tiempos)**

Salto enérgico



Preparación

(pre salto)

Preparación

(post caída del salto)

Apoyo de manos

 en el piso para pasar

a posición de inicio de salto