

ASIGNATURA	Educación Física	NIVEL	5° y 6° Básico
UNIDAD	Vida activa y saludable	OA N° 3	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipos de ejercicio
OBJETIVO DE LA GUÍA.	Crear tu propia rutina de ejercicios para desarrollarlos en casa	INDICADORES DE EVALUACION.	

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA.	<p>Lee atentamente las instrucciones de la guía de trabajo n° 10 y confecciona una rutina de ejercicios para que tú puedas trabajar en casa.</p> <p>Recuerda enviar TODOS TUS TRABAJOS DESDE TU CORREO INSTITUCIONAL Y DEBES PONER EN ASUNTO LA GUÍA QUE ENVÍAS Y TU CURSO</p>
---	---

GUÍA N° 10	FECHA: 10 al 28 de Agosto	NOMBRE DE LA GUÍA	Creación de Rutina de Ejercicios
-------------------	----------------------------------	--------------------------	---

GUÍA N° 10

Estas rutinas para hacer ejercicios en casa son la forma ideal de tonificar, mantenerse en movimiento y trabajar el cuerpo durante estos días de cuarentena general. Son ejercicios que pueden hacer personas con distintos niveles de preparación, ya que representan movimientos simples y fáciles de realizar.

Desde hace 4 meses hemos trabajado en una serie de actividades y ejercicios que han ido desarrollando paulatinamente en sus hogares. En este tiempo hemos realizados una serie ejercicios que a continuación recordaremos:

- Planchas
- Escaladores
- Abdominales
- Sentadillas
- Flexiones de brazos
- Jumping jacks
- Sentadillas con salto
- Elevación de piernas

Las Rutinas y desafíos que hemos enviado en las guías nos servirán de base para que puedas elegir tus ejercicios favoritos y poder confeccionar esta rutina personal que se dividirá en 2 clases:

ACTIVIDAD N° 1

1. Semana 1 del 10 al 20 de Julio : Elegirás un mínimo de 5 ejercicios y un máximo de 8 para confeccionar tu rutina **COMPLETAR LA PLANILLA** “ Mi rutina de ejercicios” : Elección de ejercicios, duración del ejercicios(segundos que durará), series(repeticiones de la actividad)

Y descanso(tiempo que descansarás para seguir la actividad

Ejemplo:

EJERCICIO	DURACIÓN	SERIES	DESCANSO
1. Saltar la cuerda	20 segundos	1 series	10 segundos

Se lee: primer ejercicio saltar la cuerda 20 segundo en 1 repetición y descanso 10 segundos

IMPORTANTE: la suma de todos los ejercicios y descansos no debe superar los 3 minutos, debes ir sumando para llegar a los minutos solicitados.

MI RUTINA DE EJERCICIOS

NOMBRE: _____ **CURSO:** _____

EJERCICIO	DURACIÓN	SERIES	DESCANSO
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
TIEMPO:			

(Esta semana no debes enviar nada a mi correo institucional , lo vamos a reservar, guardar hasta que tengamos listo la segunda parte).

ACTIVIDAD N°2

2. Semana del 24 de julio al 04 de septiembre: Tendrás que grabar un video con la rutina creada y enviarlo junto al recuadro "Mi rutina de ejercicios" .Tienes que enviarlos juntos al correo institucional del profesor hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl

IMPORTANTE:

- Debes enviar este cuadro y grabar con celular TU RUTINA COMPLETA MANDAR TODO EN 1 CORREO.
RECUERDA ENVIAR DESDE TU CORREO INSTITUCIONAL TODAS TUS GUÍAS
- Enviar al correo institucional hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl
- Recuerda mandar tu nombre y curso