



INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020

GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA QUINTO BÁSICO

Docentes: Ximena Guarda, Felipe Villanueva · Consultas escribir a: profesefisbasica@gmail.com

Nombre estudiante:	Fecha:
<ul style="list-style-type: none"> Curso: Quinto Básico Unidad/eje: Vida activa y saludable Capacidad: Motricidad-Razonamiento lógico Destreza: Fuerza-Experimentar Contenido: Ejercicio de baja intensidad. Contenido: Registrar respuestas corporales Valor: Fe Actitud: Compromiso 	<p>Estrategia de Aprendizaje #1 Realizar ejercicios de fuerza de baja intensidad mediante estaciones de trabajo localizado siendo comprometido con su mejora.</p> <p>Estrategia de Aprendizaje #2 Experimentar ejercicios de baja intensidad registrando sus respuestas corporales siendo comprometido con su trabajo personal.</p>

Indicaciones Generales

A continuación se presenta una serie de actividades a ser desarrolladas en casa, principalmente en familia, teniendo los siguientes requisitos:

- 1. Acompañar en la lectura:** estar presentes, como adultos, al momento de las instrucciones, por si hay alguna palabra desconocida. Guiar y buscar mayor información.
- 2. Seguir indicaciones:** se presenta una propuesta por ítem, que idealmente, incluye la realización con la familia. Por lo mismo, si existe una solicitud de cooperación desde su hijo/a, favor acompañar.
- 3. Disfrutar el momento:** no tomar esta guía como una forma evaluativa y para cumplir con una calificación. Tomar el momento de su realización como una posibilidad de compartir mediante la actividad física.
- 4. Movilidad articular:** antes de comenzar el trabajo, realizar movimiento de articulaciones (muñeca/codo/hombros/cuello/cadera/rodillas/tobillos) desplazando circularmente, arriba abajo y lados.
- 5. Preparar espacio y dosificar:** habilitar el espacio para que no tenga muebles cercanos que puedan producir accidentes. No es necesario hacer ambos ítems el mismo día. Se puede reperir más de una vez durante una semana, sirviendo como una rutina para la casa.

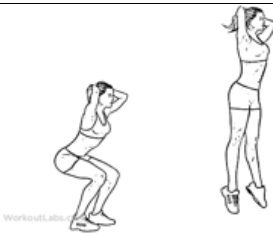

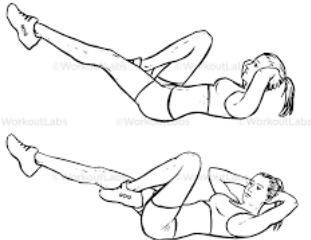
ITEM I: Realizar ejercicios de fuerza de baja intensidad mediante estaciones de trabajo localizado siendo comprometido con su mejora.

INDICACIONES: a continuación se presenta una serie de ejercicios, con una imagen referencial, su nombre, tipo y cantidad para ser realizado. **Idealmente realizar en familia.** El único material solicitado es espacio libre. No olvidar **movilidad articular previa. ENTRE CADA EJERCICIO DESCANSAR 1 MINUTO.**

	IMAGEN EJERCICIO	NOMBRE	TIPO	REPETICIONES
1		JUMPING JACKS (COORDINAR REBOTE CON ADUCCIÓN/ABDUCCIÓN BRAZOS Y PIERNAS → AL MOMENTO DE SALTAR, ABRIR Y JUNTAR BRAZOS ARRIBA Y ABAJO COMO EN IMAGEN)	GENERAL	x15
2		PUSH-UPS (APOYO DE RODILLAS EN SUELO. FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS → TRATAR DE LLEGAR CON MENTÓN A SUELO)	TREN SUPERIOR	x10

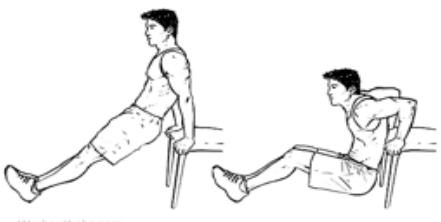
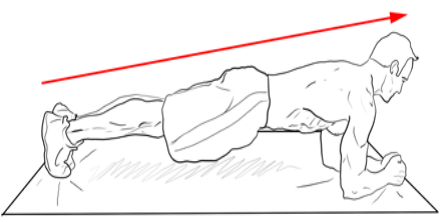


**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020**

3		SQUAT JUMPS (SENTADILLA SEMI-PROFUNDA. NO SUPERAR 90º FLEXIÓN RODILLAS → AGACAHARSE EN POSICIÓN, SALTAR AL FINAL)	TREN INFERIOR	x10
4		SKIPPING (TROTE EN EL LUGAR, SIN DESPLAZAMIENTO. ELEVAR RODILLAS A 90º)	GENERAL	x15
5		BICYCLE CRUNCHES (MANOS TRAS NUCA. EXTENSIÓN DE PIERNA CON PIES MUY CERCA DEL SUELO → TRABAJO ABDOMINAL)	CORE (CENTRO)	x10

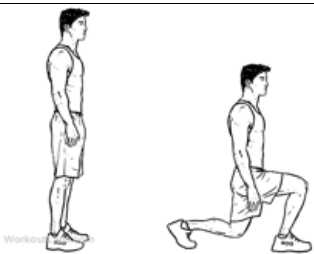


ITEM II: Experimentar ejercicios de baja intensidad registrando sus respuestas corporales siendo comprometido con su trabajo personal.

INDICACIONES: a continuación se presenta una serie de ejercicios, con una imagen referencial, su nombre, tipo y repeticiones para ser realizado. **Idealmente realizar en familia.** El unico material solicitado es espacio libre y una silla. **Movilidad articular previa. ENTRE CADA EJERCICIO DESCANSAR 1 MINUTO.**

	IMAGEN EJERCICIO	NOMBRE	TIPO	REPETICIONES
1		TRICEPS BENCH DIPS (APOYO EN SILLA. CADERA ELEVADA. FLEXO EXTENSIÓN DE CODOS)	TREN SUPERIOR	x10
2		FRONT PLANK (MANTENCIÓN ESTÁTICA. APOYO EN CODOS. ESPALDA ALINEADA)	CORE (CENTRO)	Mantener postura por 15 segundos



**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020**

3		LUNGES (ALTERNAR DERECHA E IZQUIERDA. TRONCO ERGUIDO. RODILLA DELANTERA 90°. RODILLA TRASERA CASI TOCAR SUELO)	TREN INFERIOR	x8 CON CADA PIERNA (16 TOTAL)
4		DORSAL RAISES (BRAZOS AL COSTADO DE LA CADERA. CABEZA NEUTRA. TOBILLOS JUNTOS. FLEXIÓN COLUMNA)	CORE (CENTRO)	x10
5		KNEE CRUNCHES (MANOS TRAS NUCA. RODILLAS ELEVADAS. CRUZAR Y TOCAR CONTRARIA CON CODO)	CORE (CENTRO)	x10

REGISTRAR RESPUESTAS CORPORALES	
¿Qué pasó con mi temperatura ? ¿Subió desde el inicio? ¿No pasó nada?	
¿Qué sucedió con los latidos de mi corazón? ¿Más rápidos o más lentos que al inicio?	
¿He sudado con estos ejercicios? ¿Mucho, poco, nada?	
¿Sentí sed durante la actividad? ¿Estoy sediento ahora al terminar?	
¿ Cómo me siento ahora terminada la actividad?	

*Frente a toda preocupación y emergencia sanitaria, no olvidemos apreciar lo que tenemos y disfrutar los momentos...
Aprovechemos este momento para abrazarnos en el amor de la familia. Les queremos 💕*