



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 	Estrategia de Aprendizaje #1	
	Realizar ejercicios de fuerza de baja intensidad mediante estaciones de trabajo localizado siendo comprometido con su mejora.	
	Estrategia de Aprendizaje #2	
	Experimentar ejercicios de baja intensidad registrando sus respuestas corporales siendo comprometido con su trabajo personal.	

Indicaciones Generales

La guía que se presenta ya fue enviada previamente. Se solicita trabajar esta/s rutina/s de ejercicios una semana más; para mantener el trabajo ya comenzado. Cuando en clases regulares (en gimnasio) trabajamos el acondicionamiento orgánico (o acondicionamiento físico) uno de los fundamentos en la teoría del entrenamiento; es la "progresión", y justamente, esa progresión no se logra con el trabajo una sola vez, si no repitiendo series y repeticiones por un lapso de tiempo antes de subir el nivel.

Sugerimos centrarse en mejorar la rutina de ejercicios que más le haya causado problema, para reforzar posturas y mejorar movimientos que antes no se conocían/aplicaban. Luego de eso, nuevamente registrar respuestas corporales, comparando con la realización de la primera vez.

¿Hay algo diferente o todo igual? ¿Noto cambios en mí?

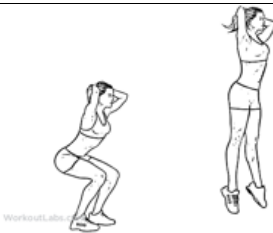

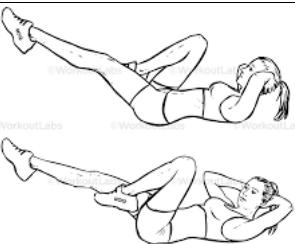
ITEM I: Realizar ejercicios de fuerza de baja intensidad mediante estaciones de trabajo localizado siendo comprometido con su mejora.

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	<p>VIBECOM EL GIMNASIO ONLINE PARA TODOS</p>	<p>JUMPING JACKS</p> <p>(COORDINAR REBOTE CON ADUCCIÓN/ABDUCCIÓN BRAZOS Y PIERNAS → AL MOMENTO DE SALTAR, ABRIR Y JUNTAR BRAZOS ARRIBA Y ABAJO COMO EN IMAGEN)</p>	GENERAL	x15
2	<p>WorkoutLab.com</p>	<p>PUSH-UPS</p> <p>(APOYO DE RODILLAS EN SUELO. FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS → TRATAR DE LLEGAR CON MENTÓN A SUELO)</p>	TREN SUPERIOR	x10

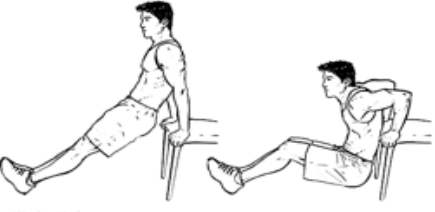
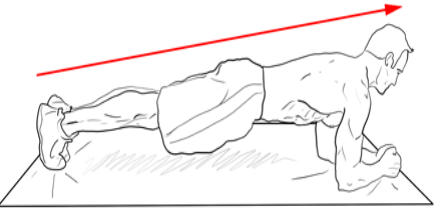


**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020**

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

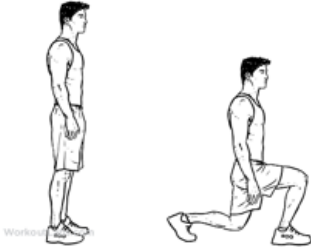


ITEM II: Experimentar ejercicios de baja intensidad registrando sus respuestas corporales siendo comprometido con su trabajo personal.

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		<p>TRICEPS BENCH DIPS</p> <p>(APOYO EN SILLA. CADERA ELEVADA. FLEXO EXTENSIÓN DE CODOS)</p>	TREN SUPERIOR	x10
2		<p>FRONT PLANK</p> <p>(MANTENCIÓN ESTÁTICA. APOYO EN CODOS. ESPALDA ALINEADA)</p>	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 ☺