



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
<p><i>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 progesión 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.</i></p> <p><i>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.</i></p>
<p><i>¿Hay algo diferente o todo igual? ¿Noto cambios en mi?</i></p>

<p>ITEM I: Realizar ejercicios de fuerza de baja intensidad mediante estaciones de trabajo localizado siendo comprometido con su mejora.</p> <p>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.</p>
--

	IMAGEN EJERCICIO	NOMBRE	TIPO	REPETICIONES
1	 <small>VIDEOLAB: RUTINA PARA TODOS</small>	JUMPING JACKS (COORDINAR REBOLETA CON ADUCCIÓN/ABDUCCIÓN BRAZOS Y PIERNAS → AL MOMENTO DE SALTAR, ABRIR Y JUNTAR BRAZOS ARRIBA Y ABAJO COMO EN IMÁGEN)	GENERAL	x15
2	 <small>WorkoutLabs.com</small>	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 90° FLEXIÓN RODILLAS → AGACAHARSE EN POSICIÓN, SALTAR AL FINAL)	TREN INFERIOR	x10
4		SKIPPING (TROTE EN EL LUGAR, SIN DESPLAZAMIENTO. ELEVAR RODILLAS A 90°)	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 único 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	 <small>WorkoutLabs.com</small>	LUNGES (ALTERNAR DERECHA E IZQUIERDA. TRONCO ERGUIDO. RODILLA DELANTERA 90°. RODILLA TRASERA CASI TOCAR SUELO)	TREN INFERIOR	x8 CON CADA PIERNA (16 TOTAL)
4	 <small>WorkoutLabs.com</small>	DORSAL RAISES (BRAZOS AL COSTADO DE LA CADERA. CABEZA NEUTRA. TOBILLOS JUNTOS. FLEXIÓN COLUMNAS)	CORE (CENTRO)	x10
5	 <small>WorkoutLabs.com</small>	KNEE CRUNCHES (MANOS TRAS NUCA. RODILLAS ELEVADAS. CRUZAR Y TOCAR CONTRARIA CON CODA)	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 ☺