Colegio Sagrada Familia de Nazareth

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Curso | asignatura | objetivo | materiales | Mes |
| 5to Básico | Educación Física y salud | 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.  Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como asearse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, hidratarse con agua antes, durante y después de la clase. | -Solo espacio adecuado.  -Música  (opcional) | Mayo |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Día | Definir Horario | ACTIVIDAD:  Tipo de entrenamiento | Detalle | Tiempo de descanso |
| Martes 5 de mayo |  | Movilidad articular, mueve brazos en forma circular. Las piernas muévelas hacia adelante y atrás como péndulo. | 3 minutos |  |
| Jumping jacks, abre y cierra, piernas y brazos al mismo tiempo dando pequeños saltos. | 30 segundos |  |
| Sentadillas, de pie, baja la cadera, doblando rodillas. Mientras baja coloca los brazos frente a ti y la cadera hacia atrás. No bajes más allá de la altura de tus rodillas. Haz el ejercicio lentamente y marcando el inicio y final del ejercicio. | 3x8 | 1 minuto |
| Jueves  7 de mayo |  | Flexión brazos, colócate estirado y boca abajo, manos apoyadas en el suelo y cerca de tus costillas. Extiende brazos y baja de forma controlada. | 3x6 | 1 minuto |
| Rodillas arriba. Realiza saltos y en el mismo momento lleva las rodilla lo más cerca al pecho. | 1 minuto |  |
| Plancha con antebrazo. Colócate boca abajo y apóyate en los codos y punta de pie en el piso. Mirando hacia el horizonte, aguanta esta posición. | 20 segundos | 1 minuto |
| Burpees. Se divide en tres fases. Uno es saltar hacia arriba, dos cuando caigas coloca manos cerca de los pies y estira para atrás las piernas. Y tres vuelve las piernas adelante y repite el paso uno. | 2x4 | 1 minuto |
| Saltos alternados en peldaño. Con un pie toca un peldaño y con el otro pie el piso. Ahora dando pequeños saltos alterna los pies. | 3x20 | 1 minuto |
| Abdominales cortos. | 2x10 | 30 segundos |

**Importante:**

-En Mayo seguiremos con entrenamiento personal, para esto es necesario imprimir o completar el cuadro siguiente en un cuaderno personal. Serán 8 sesiones por ahora.

-Controlar frecuencia cardiaca ANTES y DESPUES de realizar los ejercicios.

-Realiza 5 minutos de elongaciones una vez terminada la sesión de entrenamiento.

-Puedes tomar agua antes, durante y después de la sesión.

- Si tienes dudas puedes preguntar en nuestro foro del colegio (**www.colegiosfnvalpo.cl**) o escribirnos un correo a: **e.rojas@colegiosfnvalpo.cl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Completar este cuadro en cuaderno personal (o imprimir hoja).**  **Nombre: curso: Fecha:** | | |
| **Que hará el estudiante** | **Que hará el apoderado** | **Evidencia/producto** |
| -Se pone la ropa adecuada  Para entrenamiento.  **SI NO**  -Se asea después del entrenamiento.  **SI NO**  -Se Hidrata antes, durante y/o después de sesión de entrenamiento.  **SI NO** | Acompañará al estudiante en sesión de entrenamiento para:  -Contar cantidad de ejercicios.  -Tomar tiempos para control de frecuencia cardiaca y descansos.  -Motivar al estudiante a realizar actividad física. | Según escala de percepción de esfuerzo cómo te sientes una vez terminados los ejercicios  (Encierra en un círculo)  7 Muy agotado  6 agotado  5 cansado  4 levemente cansado  3 me siento acalorado  2 comienzo a entrar en calor  1 no estoy cansado  Frecuencia cardiaca en 15 segundos(multiplicar x 4)  ANTES \_\_\_\_\_\_\_\_\_ DESPUES \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |