



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

### **Guía Pedagógica N°3** **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 5° básico C
Fecha inicio: 1 de Abril	Fecha Presentación: reingreso a clases

#### Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Condición física
Objetivo	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios
Habilidades a evaluar	Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e Intermitentes y a diferentes intensidades. Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal
Contenido	Entrenamiento de la condición física

#### **Actividad N°1**

Lee atentamente

#### **La Condición Física**

Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con energía y efectividad, retardando la aparición del cansancio y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

**Capacidades físicas:** Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.

**Cualidades físicas:** Equilibrio, coordinación, agilidad

¿La condición física es algo con lo que ya nacemos o se puede mejorar? La respuesta tiene algo de las dos facetas. Al nacer tenemos marcados algunos elementos que van a determinar que, de mayores, tengamos una condición física buena, muy buena o excelente. Sin embargo, no llegaremos al nivel que traemos establecido si no hacemos algo por desarrollarlo. Es decir, que un componente muy importante de la condición física **depende del trabajo que realicemos para mejorarla.**

Para mejorar tu condición física tienes que trabajarla **entrenando**, o sea, realizando ejercicios de las capacidades y cualidades físicas que se mencionaron anteriormente.

## Responde

Para reflexionar un poco: ¿cómo crees que es tu condición física: buena, mala o regular; por qué? ¿Cómo puedes mejorar tu condición física?

---

---

---

---

---

## Actividad N°2

Lee y realiza los ejercicios físicos, según la indicación.

Aunque en estos días, para prevenir el contagio del corona virus, no puedas salir a la calle o al colegio como lo hacías normalmente, es importante que hagas ejercicio en tu casa. Busca un espacio donde puedas hacer ejercicios, y realízalos 1 vez al día

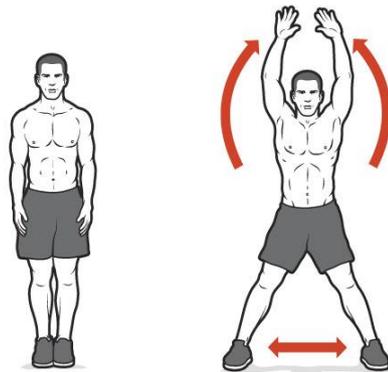
1.- Para comenzar, realiza un **calentamiento** como lo hacemos en clases de educación física, realiza la movilidad articular. Mueve el cuello, hombros, brazos, tronco, cintura, cadera, rodillas y tobillos. 10 veces cada articulación.

2.- Luego realiza los ejercicios: Cada ejercicio realízalo en dos series por 30 repeticiones, realizando descansos de 10 segundos.

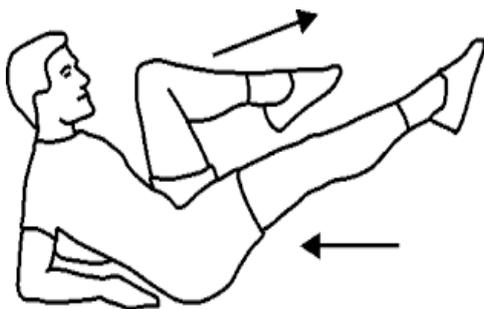
Por ejemplo: elevación de rodillas 30 veces, descanso 10 segundos y vuelvo a realizar 30 veces.



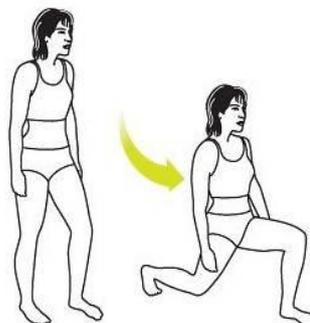
Elevación de rodillas alternadas



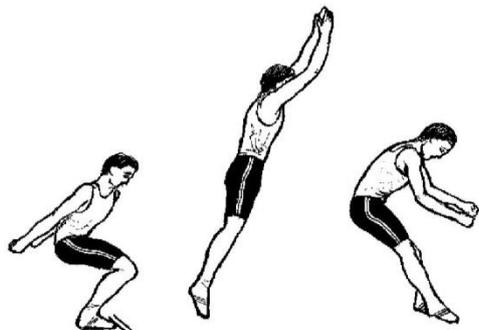
Angelitos



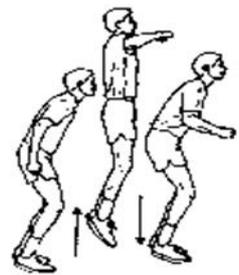
Flexión y extensión de piernas



Estocadas



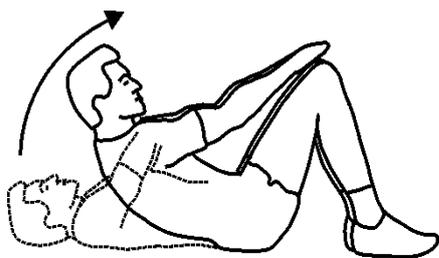
Saltos largos



Saltos cortos y altos



Plancha



Abdominales

**Actividad N°3**

1. Realiza 8 ejercicios diferentes, anótalos y dibújalos en la siguiente tabla
2. Ejecútalos en tu casa, de igual manera, 2 series de 30 repeticiones y 10 segundos de descanso

Ejercicio 1:	Ejercicio 2:
Ejercicio 3:	Ejercicio 4:
Ejercicio 5:	Ejercicio 6:
Ejercicio 7:	Ejercicio 8:

