



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

Guía Pedagógica N°8 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 5° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: 10 – 08 - 20

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.
Habilidades a evaluar	Ejecutan ejercicios físicos de fortalecimiento muscular
Contenido	Fortalecimiento muscular de tren inferior

Estimado/a estudiante, en esta guía de educación física encontrarás ejercicios de fortalecimiento muscular de tren inferior, para que realices en tu casa.

Para esta actividad necesitaras una silla.

Recuerda:

- ✓ Utilizar ropa cómoda.
- ✓ Hidratarte antes, durante y después del ejercicio.

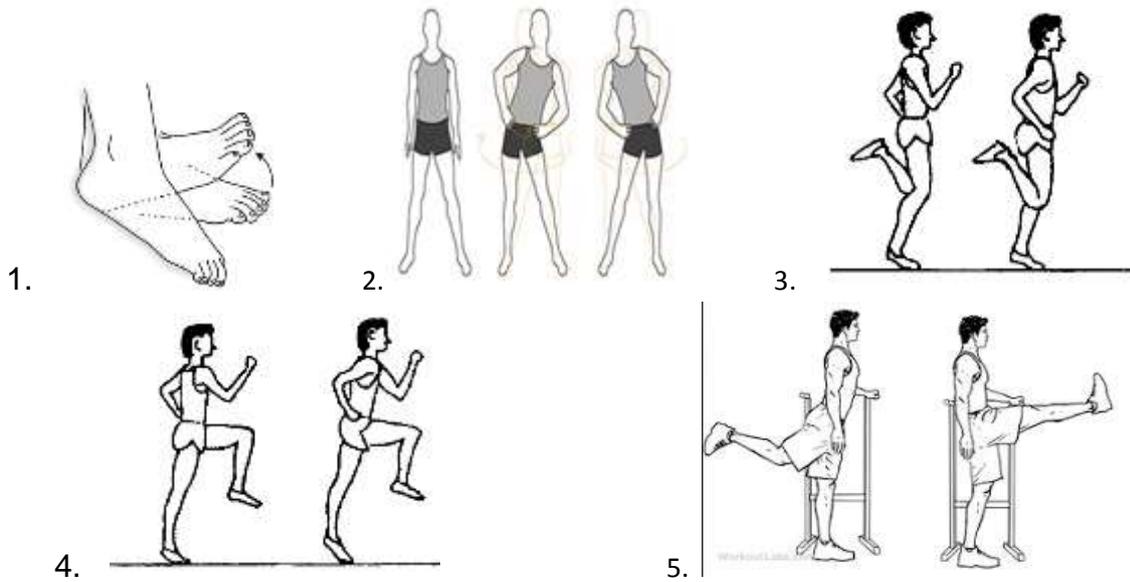
Enviar fotografía del alumno/a, realizando la actividad, al correo institucional c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl a modo de verificar que está ejecutando la tarea. También, si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme. Enviar guías resueltas al colegio, para su revisión.

Actividad 1

Primero: calentamiento. Repite 10 veces cada movimiento.

1. Movilidad de tobillo
2. Movimiento circular de cadera
3. Taloneo. Llevar el talón al glúteo
4. Elevación de rodilla
5. Elevación frontal de pierna extendida

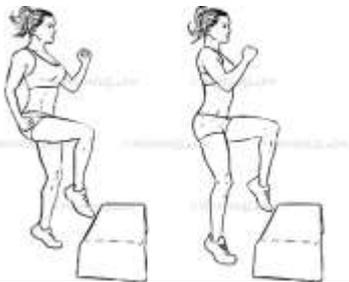
Calentamiento



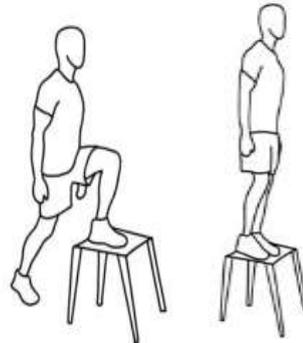
Segundo:

Sigue las indicaciones de la tabla
Realiza dos series de cada ejercicio.

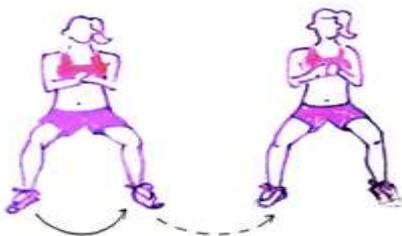
Ejercicio 1: frente a la silla, sube el pie hasta tocar la silla y bájalo. Alterna el pie. 20 repeticiones.



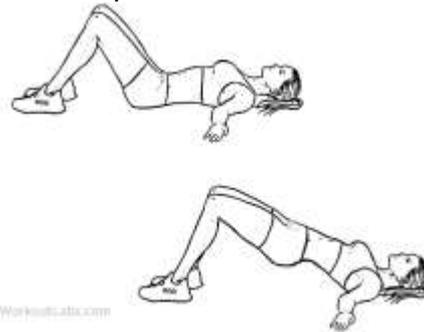
Ejercicio 2: Sube a la silla y salta hacia delante. 15 repeticiones.



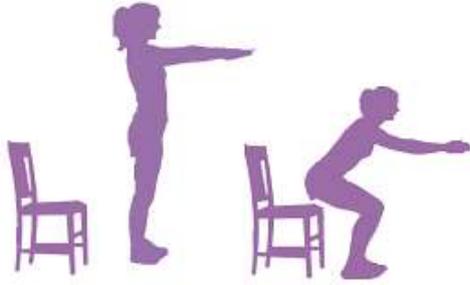
Ejercicio 3: de pie, con las rodillas flexionadas y caderas abajo. Dar 2 pasos a un lado y luego volver. 20 repeticiones



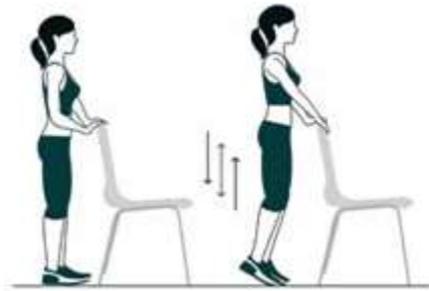
Ejercicio 4: acostado de cubito dorsal, apoyando la planta de los pies y con las rodillas flexionadas, eleva y baja las caderas. 20 repeticiones.



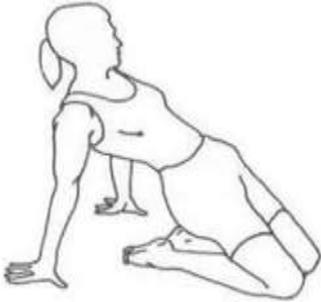
Ejercicio 5: de pie, con la silla atrás realiza una sentadilla sentándote en la silla y luego vuelve a la posición de pie. 20 repeticiones.



Ejercicio 6: en posición de pie, manteniendo apoyo en una silla, elevar los talones y volver a la posición inicial. 20 repeticiones.



Tercero: Elongaciones. Mantén cada posición durante 15 – 20 segundos.



Actividad N°2

Comenta:

1. ¿Qué te pareció la rutina de ejercicios de fortalecimiento de tren inferior?
