

Actividades 5º básico

Semana 3 cuarentena (30 de marzo a 03 de abril)

Objetivo	Indicador
OA06 Ejecutar actividad física 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.	- Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento.

Realizar estos ejercicios que puedes hacer por ti mismo, te ayudara a verificar la evolución de tus cualidades físicas básicas. Trata de mejorar tus resultados

FUERZA

FUERZA DE PIERNAS

Situado tras una línea y sin pisarla a pie juntos. Desde esa posición realiza un salto lo mas largo posible. Luego con una huincha métrica (de ropa) mide y anota el mejor de solo 2 intentos

Salto a pie
junto _____ cm



FUERZA DE PIERNAS

Situado tras una línea y sin pisarla primero con pie derecho Desde esa posición realiza un salto lo mas largo posible. Luego con pierna izquierda realiza lo mismo. Con una huincha métrica (de ropa) mide y anota el mejor de solo 2 intentos

Salto pie
der.: _____ cm
Salto pie izq.: _____
cm



FUERZA DE BRAZOS

Situado tras una línea y sin pisarla, toma un balón (una botella de 1 litro rellena con tierra o arena) y lánzala hacia adelante con ambas manos por sobre la cabeza a la mayor distancia posible. Repite lanzándola hacia atrás Repite 2 veces y anota el mejor resultado
adelante _____ cm
atrás _____ cm



FUERZA DE BRAZOS

Situado tras una línea y sin pisarla primero lanza el balón (botella de medio litro rellena) con mano derecha y luego con mano izquierda Intenta dos veces con cada mano y anota los mejores resultados de cada una.

Mano der.: _____ cm
Mano izq.: _____ cm

