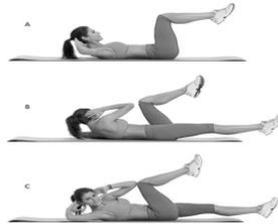


Actividades 5º básico

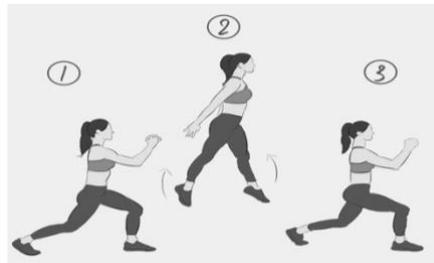
Semana 2 cuarentena (23-27 marzo)

| Objetivo | Indicadores | | | | | | |
|--|---|-----------|-------------|--|--|--|--|
| OA08 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. | <ul style="list-style-type: none"> - Al termino de cada ejercicio, miden su frecuencia cardiaca y comparan que actividad hicieron que aumentara mas. | | | | | | |
| Recursos / tiempo | Actividad | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de educación física y salud - Lápiz - Cronómetro Tiempo estimado: | <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una lista (en cuaderno) con cada uno de los ejercicios dados y el resultado de la frecuencia cardiaca tomada en 6 segundos. Señala en cual de todos los ejercicios te subió mas la FC y por qué e indica que partes del cuerpo utilizaste mayormente. <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="padding: 5px;">Ejercicio</th> <th style="padding: 5px;">Pulsaciones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td style="height: 20px;"> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td style="height: 20px;"> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="margin-top: 10px;">Para tomar la frecuencia cardiaca observa este video: https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw</p> <p style="margin-top: 10px;"><i>Recuerda hacerlo solo en 6 segundos NO en un minuto.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Movilidad articular: realiza movimientos circulares con cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, cuello, en forma lenta contando hasta 10 (rodillas se realiza pequeñas flexiones NO circunducción). 2. Parte central: Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - Skipping en el lugar 20 segundo <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> - Planchas alternando brazos y manos 20 segundos <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos abriendo piernas y brazos 20 segundos <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> | Ejercicio | Pulsaciones | | | | |
| Ejercicio | Pulsaciones | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

- Abdominales en 20 segundos



- Salto en cuerda 20 segundos sin parar (si no tienes cuerda, simula los saltos)
- Estocadas intercambiando pierna sin detenerse 20 segundos



Recuerda después de cada ejercicio tomar la FC en 6 segundos y anotar en el recuadro; entre cada ejercicio descansa 10 segundos. Pide ayuda para cronometrar los 6 segundos de las pulsaciones.

- Ejercicios de elongación: estírate por 10 segundo en cada ejercicio:
 - Tocar tus pies con las manos sin doblar rodillas
 - Tocar pie derecho con ambas manos sin doblar rodilla y luego el izquierdo
 - Separar las piernas a la anchura de hombros y tocar con tus manos los talones sin doblar rodillas.

Párate derecho (a) con piernas levemente separadas y enlaza tus manos y estíralas lo mas que puedas hacia adelante, colocando tu cabeza entre los hombros (no debes doblar tu cuerpo). Realiza lo mismo con los brazos estirados hacia arriba y por último enlaza tus manos por la espalda sin flexionar codos ni cadera, intenta llevarlas lo mas alto que puedas.