

## Actividades 5º basico

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 si mismo, te ayudara a verificar la evolución de tus cualidades físicas básicas.

Trata de mejorar tus resultados

### RESISTENCIA

#### Carrera

Elije uno de los recorridos y realízalo en el menor tiempo posible.

- a. 500 metros
- b. 800 metros
- c. 1000 metros

Anota el tiempo que has demorado \_\_\_\_\_

#### Salto

Trata de. Realizar el mayor número de saltos en la cuerda en un tiempo de 2 minutos

Anota la cantidad de saltos que has dado \_\_\_\_\_

#### Abdominales

Realiza la mayor cantidad de abdominales en 1 minuto.

Anota tu resultado \_\_\_\_\_

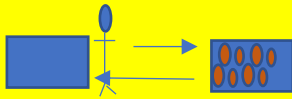
# VELOCIDAD

## VELOCIDAD AGILIDAD

Coloca dos sillas a una distancia de 5 metros aproximadamente, en una de ellas coloca 10 elementos (juguetes, tarros, bastoncitos, pelotitas de papel, etc.)

Cámbialas a la otra silla lo más rápido posible de una en una.

Tiempo \_\_\_\_\_



## CARRERA DE 50 METROS

Demarcar un trayecto de 50 metros y realizar una carrera lo más rápido posible.

Anotar segundos \_\_\_\_\_