Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororiente@cormun.cl

Eduardo Enrique Farías Román
Educación Física y salud

GUIA DE APRENDIZAJE – CONDICIÓN FÍSICA			
Nombre:		Fecha: 06 al 09 de abril del 2020.	Curso: 5ºA
OA 6	Ejecutar actividades físicas 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.		
Indicador(es):	Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza utilizando su propio peso corporal o el de su compañero.		

I. Con ayuda de tu grupo familiar, observa el siguiente video y ejecuta la siguiente actividad: entre cada ejercicio suelta y relaja los músculos y tendones. https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU

Antes de comenzar recuerda hacer un pequeño calentamiento previo, en donde tengas ejercicios de cardio, movilidad articula y elongación, con una duración mínima de 10 minutos.

En el video encontraras una secuencia muy fácil y cómoda de entrenamiento funcional en donde se trabaja la fuerza con su propio peso.

Trabaja la secuencia del video completa 2 veces la primera vez, tres la segunda, dos la tercera y tres la cuarta vez. Descansa con pausa completa entre cada secuencia, es decir cuando tu pulso vuelva a normalidad.

Anota en tu cuaderno cual fue el ejercicio que más te costó en cada sesión y al termino de cada día de trabajo cuéntame por qué crees que fue así, redactando en tu cuaderno.

En caso de no poder ver el video, te doy la secuencia de abdominales, sentadillas, fuerza de brazos (fondos), saltos simétricos laterales abriendo piernas y brazos simultáneos. Etc. Cada ejercicio puedes hacerlo en 20 o 30 segundos.

II. Escribe tres deportes donde predomine la fuerza muscular.
No olvides escribir la fecha y el objetivo de aprendizaje.