**GUIA DE ED FÍSICA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: |  | | |
| Curso: | 5° Y 6° BÁSICO | Fecha: | Semana 20 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s):**   **OA 06:** 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. |
| **Contenidos:** Rutina de ejercicios para realizar en nuestro hogar. |
| **Objetivo de la semana:** El principal objetivo es mejorar nuestro estado físico a través de un hábito de realizar ejercicio. |
| **Habilidad:** Realizar ejercicios en nuestro hogar, sin necesidad de contar con materiales especiales. |

***¿QUÉ NECESITO SABER?***



**Sedentarismo:** Modo de vida de las personas que apenas hace ejercicio físico

***“¿Qué hubiera pasado si no lo hubiese intentado?”***

INSTRUCCIONES

1.- El trabajo de esta semana será realizar una serie de ejercicios, a través de una rutina.

2.- Completar cuadro que muestra la realización de los ejercicios durante la semana.

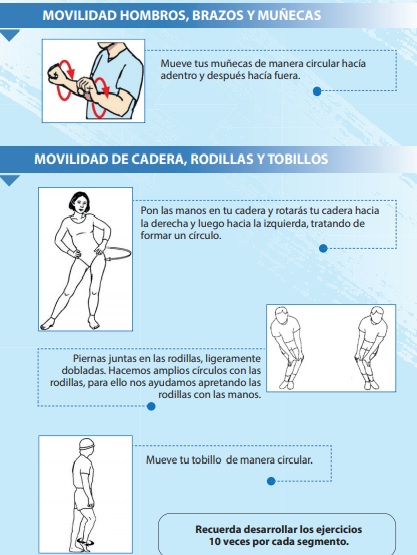
3.- Revisa la descripción de los ejercicios en la guía.

4.- Puedes invitar a su familia hacer parte de estos ejercicios.

5.- Rellenar el cuadro de ejercicios con las actividades realizadas y realizar esta actividad todos los días una vez al día.

6.- **Finalmente ENVIAR una foto con su nombre y curso realizando los ejercicios como evidencia al whatsapp del Profesor Diego +56975160547.-**

**CALENTAMIENTO**

****

**RUTINA**

****

**Tabla de Rendimiento**

Rellena y completa esta tabla con el número de días que realizaste los ejercicios y, además, qué días de la semana hiciste estos ejercicios.

Te doy un ejemplo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJERCICIO** | **NUMERO DE DIAS** | **DIAS** |
| **EJEMPLO:** Rutina de Ejercicios | 3 | Lun, Mie, Vie |
| AHORA TÚ |  |  |
|  |  |  |

AHORA: Anota tu percepción al esfuerzo**, ¿cuál es su percepción después de realizar el ejercicio? Pinta la carita que más te identifica en este ejercicio realizado.**



**BUENO REGULAR MALO**

***“Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan”.***

**Para reflexionar**

¿Cuánta agua crees que has consumido mientras te ejercitabas? Es necesaria el agua?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Ejercítate a diario para transformar tu vida a una **Vida Saludable**