



## **ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**CURSO:** QUINTO AÑO  
**ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA Y SALUD  
**DOCENTE:** HECTOR VALLEJOS SANHUEZA

Estimados y estimadas estudiantes, esperando se encuentren muy bien, les animo a participar de esta actividad que les ayudará a romper los esquemas y a salir de la inactividad. Como ustedes saben, habíamos iniciado el año con la unidad cero, sin embargo, estábamos en proceso de pesar y medir cintura y estatura con el fin de conocer el estado nutricional y riesgo cardiovascular de cada uno y una. No alcanzamos a evaluar la condición física saludable, por ello, les presento las actividades a realizar en casa para que cada uno y una de ustedes puedan optar a la zona de salud en cada uno de los ejercicios, especialmente en el Curl up y push aup.

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

- 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.
- Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

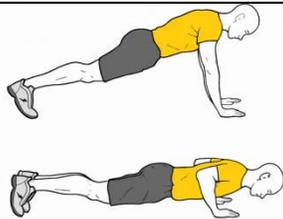
### **ACTIVIDAD:**

*CIRCUITO DIARIO PARA OPTAR A UNA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE.*

**MATERIALES:** *Reloj, ficha de registro y lápiz.* Los materiales para cada estación se especifican más adelante.

Cada uno y una de ustedes deberán implementar en su casa el siguiente circuito:

Lunes y miércoles

Estación 1	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Flexo- extensiones de brazos		25	8	En el piso
Estación 2	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Abdominales		25	8	En el piso
Estación 3	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Abrir y cerrar piernas y brazos		25	8	En el piso
Estación 4	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Salto lateral		25	8	Hoja de papel

REPETIR ESTOS EJERCICIOS 3 VECES

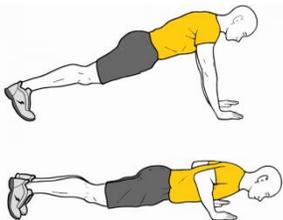
Martes y jueves

Estación 1	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Rebotes o salto de la cuerda		30	10	Cuerda
Estación 2	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Plancha		30	10	En el piso
Estación 3	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Burpees modificado		30	10	En el piso
Estación 4	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Abdominales modificados		30	10	Una silla

**REPETIR ESTOS EJERCICIOS 3 VECES**

**VIERNES**

**EVALÚA TU AVANCE**

<b>Ejercicio</b>	<b>Meta por edad Zona de Salud</b>	<b>Cantidad realizada</b>															
<p style="text-align: center;"><b>Curl up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuéstate de espalda en el piso</li> <li>• Rodillas dobladas y piernas casi juntas.</li> <li>• Manos sobre los muslos</li> <li>• Cuando el audio dice UP las manos se deslizan hasta las rodillas y te quedas ahí.</li> <li>• Cuando dice Down, las manos se deslizan hacia abajo y esperan la orden UP.</li> <li>• Los brazos van estirados.</li> </ul> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Hombre</th> <th>Mujer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>11 años</b></td> <td>15</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><b>12 años</b></td> <td>18</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td><b>13 años</b></td> <td>21</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td><b>14 años</b></td> <td>24</td> <td>18</td> </tr> </tbody> </table>		Hombre	Mujer	<b>11 años</b>	15	15	<b>12 años</b>	18	18	<b>13 años</b>	21	18	<b>14 años</b>	24	18	
	Hombre	Mujer															
<b>11 años</b>	15	15															
<b>12 años</b>	18	18															
<b>13 años</b>	21	18															
<b>14 años</b>	24	18															
<p style="text-align: center;"><b>Push up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuéstate con el abdomen en el piso</li> <li>• Necesitas un tubo de confort</li> <li>• El tubo debe ubicarlo debajo de tu barbilla o mentón.</li> <li>• Quédate en posición de gateo y estira una pierna.</li> <li>• Cuando inicia el audio estira la otra pierna.</li> <li>• Cuando el audio dice DOWN, los brazos se doblan hasta que el mentón toca el cono de confort y te quedas ahí hasta la señal UP,</li> <li>• Cuando dice UP, los brazos se estiran hasta la señal DOWN.</li> </ul> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Hombre</th> <th>Mujer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>11 años</b></td> <td>8</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td><b>12 años</b></td> <td>10</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td><b>13 años</b></td> <td>12</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td><b>14 años</b></td> <td>14</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>		Hombre	Mujer	<b>11 años</b>	8	7	<b>12 años</b>	10	7	<b>13 años</b>	12	7	<b>14 años</b>	14	7	
	Hombre	Mujer															
<b>11 años</b>	8	7															
<b>12 años</b>	10	7															
<b>13 años</b>	12	7															
<b>14 años</b>	14	7															

**EN MAYO, DEBERÍAS UBICARTE EN LA ZONA DE SALUD EN AMBOS EJERCICIOS.**

**Link para descargar desde el computador o teléfono los audios de:**

**Curl up**

<https://www.ccssoh.us/site/default.aspx?PageType=3&ModuleInstanceID=2825&ViewID=C9E0416E-F0E7-4626-AA7B-C14D59F72F85&RenderLoc=0&FlexDataID=1750&PageID=2274&Comments=true>

**Push up**

<https://www.ccssoh.us/site/default.aspx?PageType=3&ModuleInstanceID=2825&ViewID=C9E0416E-F0E7-4626-AA7B-C14D59F72F85&RenderLoc=0&FlexDataID=1751&PageID=2274&Comments=true>

**si no entiendes como hacer los ejercicios....**

**Observa los siguientes videos**

**PUSH UP**

[https://www.youtube.com/watch?v=5\\_D3bacZ7u0](https://www.youtube.com/watch?v=5_D3bacZ7u0)

**CURL UP**

<https://www.youtube.com/watch?v=uPQpernkK4w>