



Colegio Beato Damián de Molokai
Educación física y Salud
Los Ángeles.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 5^{to} AÑO
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD
DOCENTE: HECTOR VALLEJOS SANHUEZA

CONTINUAMOS CON EL TRABAJO PARA DESARROLLAR UNA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE. ¡ÁNIMO!

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.





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 sobre silla		30 seg.	8	En el piso y una silla
Estación 2	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Abdominales con manos cruzadas en el pecho		30 seg.	8	En el piso y una silla
Estación 3	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Empujar pared		30 seg.	8	En el piso
Estación 4	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Sentadilla fija		30 seg.	8	Pared

REPETIR ESTOS EJERCICIOS 3 VECES


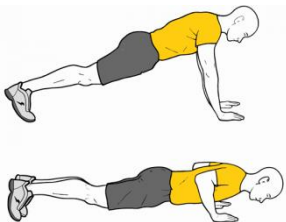
Martes y jueves

Estación 1	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Burpees modificado		30 seg.	10	Cuerda
Estación 2	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Flexo extensión sobre silla		30 seg.	10	En el piso y una silla
Estación 3	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Rebotes o salto de la cuerda		30 seg.	10	En el piso
Estación 4	Dibujo	Tiempo trabajo	Tiempo descanso	Materiales
Plancha		30 seg.	10	Una silla

REPETIR ESTOS EJERCICIOS 3 VECES

VIERNES

EVALÚA TU AVANCE

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

CURL UP

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