



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:[colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto:colegiomiravalle1650@gmail.com)  
Docente: Camila Barros /José Bustos

## Guía de Trabajo N°6 Educación Física y salud, 5° y 6° básico “Desarrollo de la condición física”

**Nombre** : \_\_\_\_\_  
**Curso** : \_\_\_\_\_  
**Fecha** : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Objetivo:**

**OA 1** Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas.

**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.

**(PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA)**

**Observa la siguiente imagen y luego responde.**

Cómo ya sabes, estamos pasando un momento de pandemia, que seguramente durará un par de meses más. Durante esta cuarentena te habrás podido dar cuenta que la falta de movimiento ha sido un factor importante a nivel físico y emocional, ya que no podemos salir de las casas a jugar, a talleres deportivos, a caminar o a hacer actividad física. Nuestro estilo de vida se ha vuelto sedentario, y el consumo de energía mediante la alimentación es MAYOR al gasto que tenemos actualmente, es decir comemos más de la energía que gastamos.

1) ¿Qué cambios EMOCIONALES has identificado en ti durante esta etapa de cuarentena?

Responde y justifica.

---

---

---

---



2) ¿Qué cambios FÍSICOS has identificado en ti durante esta etapa de cuarentena? Responde y justifica.

---

---

---

---

3) Según lo mencionado anteriormente. ¿Qué importancia le das a la práctica de actividad física regular? Responde y justifica tu respuesta.

---

---

---

---

4) ¿Qué harías para cambiar tu situación actual de sedentario?

---

---

---

---



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email: [colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto:colegiomiravalle1650@gmail.com)  
Docente: Camila Barros /José Bustos

## **TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.**

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo para cada ejercicio o en classroom.

**CALENTAMIENTO** Ponte ropa cómoda y zapatillas, luego realiza el siguiente calentamiento:

- 30 segundos de rodillas al pecho.
- 30 segundos de vuelos laterales.
- 30 segundos de skipping o rodillas al pecho
- 30 segundos de jumping jacks (abrir y cerrar, piernas y brazos al mismo tiempo).

## **DESAFÍO:**

1. **Rodillas al pecho con palo de escoba:** Ubícate de pie, con ambas manos toma un palo de escoba y llévalo arriba de tu cabeza. Lleva las rodillas al pecho saltando, manteniendo el palo de escoba siempre arriba. Realiza el ejercicio durante **30 segundos**.
2. **Estocada adelante y atrás.** Ubícate de pie, realiza una estocada adelante y con la misma pierna haz una estocada atrás Realiza el ejercicio durante **30 segundos**. Luego cambia de pierna y realiza el ejercicio 30 segundos.
3. **Plancha:** En posición de plancha, apoya las manos, luego el antebrazo alternadamente. Sin bajar la cadera. Mantén el abdomen firme. Realiza el ejercicio durante **30 segundos**.
4. **Superman con peso:** Ubícate en el suelo apoyando las rodillas y las manos, con la mano derecha toma un kilo de algún abarrote, levanta la mano derecha y la pierna izquierda al mismo tiempo, durante 30 segundos. Luego cambia de mano y de pierna y realiza **30 segundos**.

**MÉTODO DE TRABAJO:** La rutina mencionada la realizarás de la siguiente manera:

1. 30 segundos de rodillas al pecho
2. Un minuto de estocadas
3. Un Minuto de plancha



4. Un minuto de Superman.

Una vez que termines esos ejercicios, descansa 2 minutos, toma un sorbo de agua y vuelva a repetirlos, en el mismo orden 3 veces más. Realizaras un total de 4 veces el circuito.

En la siguiente tabla anota la cantidad de repeticiones que haces en cada ejercicio durante 30 segundos. Es decir, escribe cuántas estocadas pudiste hacer por cada pierna en 30 segundos, y así con todos los ejercicios.

**Esta tabla debes enviarla vía classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.**

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

JERCICIO	CANTIDAD DE REPETICIONES						REGISTRO DE PULSACIONES					
	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6
Ejercicio 1 "rodillas al pecho"												
Ejercicio 2 "estocadas"												
Ejercicio 3 "plancha "							Las pulsaciones debes anotarlas cuando termines de realizar tu rutina completa.  Puedes revisar la guía N°3 para recordar cómo se mide el pulso.					
Ejercicio 4 "Superman"												

**En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos vía classroom o a los siguientes correos:**

- [camilabarros.miravalle@gmail.com](mailto:camilabarros.miravalle@gmail.com)

- [josebustos.miravalle@gmail.com](mailto:josebustos.miravalle@gmail.com)

Profesores de Educación física y Salud.  
 Camila Barros Villalobos/José Bustos Núñez.