****

 **Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

**GUIA \_EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 5° BÁSICO SEMANA 15 Y 16 (DESDE 6 al 17 DE JULIO*).***

 Miriam Pizarro Profesora de Ed. Física y Salud miriam.pizarro@colegiorepublicaargentina.cl

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha :  |
| OA 1 Demostrar **la aplicación** de las habilidades motrices básicas adquiridas, **en una variedad de actividades deportivas**; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada.INSTRUCION: **PRACTICA, OBSERVA LA IMÁGENEN Y RESPONDA.****ACTIVIDAD 1:** DEBES REALIZAR UN TROTE ESTATICO (en el lugar) DE 3 MINUTOS tomando aire por  **Por la nariz y botar en la boca.**1..- Tu respiración fue:  A) Normal  B) Agitada  C) Profunda  D) Ninguna de las anteriores 2.-Que habilidad tuviste que realizar 1. Equilibrio
2. Coordinación
3. Lanzamiento
4. Solo a y b

**ACTIVIDAD 2**: PRÁCTICA, ESTA FIGURA Y RESPONDE.1.- AL OBSERVAR estas imágenes, Cuéntame que parte de tu cuerpo trabaja (MUSCULO) de cada  Figura de yoga, para saber Debes realizarlo manteniendo durante 30 segundos y luego responde.YOGA PARA NIÑOS Dos veces al día invita a tus niños a realizar una actividad. YOGA PARA NIÑOS Dos veces al día invita a tus niños a realizar una actividad.**Imagen B.-**R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Imagen A.-**R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Imagen C.-**R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ YOGA PARA NIÑOS Dos veces al día invita a tus niños a realizar una actividad. |

**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

|  |
| --- |
| **ACTIVIDAD 3**: Marca con una cruz la imagen **¿**Que niños fortalecen la musculatura de las piernas**?**  Imagen AImagen CImagen B  Calaméo - Los Músculos(18)**ACTIVIDAD 4:** coloca en los cuadros los trenes que dividen nuestro cuerpo:Indice de contenidos músculos2.-Tren \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1.-Tren\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |