****

**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 A  Imagen C  Imagen B    Calaméo - Los Músculos(18)  **ACTIVIDAD 4:** coloca en los cuadros los trenes que dividen nuestro cuerpo:  Indice de contenidos músculos  2.-  Tren \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  1.-  Tren\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |