****

**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**OA EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 5° BASICOS SEMANA 15 y 16 (6 al 17 de julio,2020)**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha : |
| **INSTRUCCIÓN:**  **Queridas Estudiantes** ¡¡cómo están hoy para esta nueva clase!!…. ☺  ¡**Vamos que se puede!...** ya que el éxito se da manteniendo la disciplina y perseverancia del aprendizaje beneficiando así tu desarrollo físico e intelectual. ☺  Por lo tanto, vamos a **Recordar** que:   * Debes designar 30 minutos para trabajar guías y actividades propuestas por la asignatura. * En el caso de no poder contar con una impresora puede copiar en su cuaderno de Educación Física y salud, las actividades, registrando la fecha y semana de trabajo, para su posterior revisión. * En tus tiempos libres juega, ajedrez, sudoku o naipes, esto te ayudará a entrenar tu mente y enfocarte en tus tareas curriculares. * Siempre te será más fácil y motivador realizar deporte con la compañía de otra persona que te supervise (alguien adulto de tu familia), y así podrás realizar tus ejercicios, con el fin de prevenir complicaciones o alguna lesión y tener cuidado con tu entorno físico en el que sea adecuado y sin peligros. * Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, Ya sea cualquier ejercicio, aunque sea moderado * **Te sugiero lo siguiente**: No es necesario imprimir este documento, sólo leerlo comprensivamente y ver los videos recomendados y desarrollar las preguntas en su cuaderno de Educación Física y Salud     **Cualquier duda que tenga podemos contactarnos a nuestros correos:**  Srta. Miriam Pizarro: [miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl](mailto:miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl) |

|  |
| --- |
| 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 (por ejemplo: 50 o 100 metros).  EF04 OAA H: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. |

**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

|  |
| --- |
| **CONTENIDO: Actividades deportivas**  **Entrenamiento localizado (piernas)** |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES:**  Lee atentamente el texto para su mejor compresión y desarrollar de mejor manera la siguiente guía. **|** |
| **la aplicación en una variedad de actividades deportivas PODEMOS DECIR:**  ¿Cuáles son las actividades deportivas y recreativas?  Actividades físicas, deportivas y recreativas. Como un complemento lúdico-deportivo, se organizan una serie de actividades orientadas al desarrollo integral de los escolares donde se une el ocio, con el deporte y el fomento de valores humanos como la amistad.  ¿Qué son las actividades deportivas y sus principales características?  Definición: El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos, mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego.  AL REALIZAR Y APLICAR RUTINAS DE EJERCICIO DEBEMOS SABER QUE NUESTRO CUERPO SE DIVIDE EN DOS TRENES QUE SON:  Indice de contenidos músculos  **TREN INFERIOR**  **TREN SUPERIOR**  **GLUTEOS**  **TREN INFERIOR**. Coloquialmente los miembros **inferiores** son las piernas Es por eso que es uno de los **músculos** más importantes del cuerpo. En este mismo **tren** encontramos otros como el bíceps femoral, así como los abductores, glúteos y gemelos, también muy importantes. Su misión principal es la de activar las rodillas a [la hora de correr](https://www.seguroscatalanaoccidente.com/blog/chi-running/), andar, saltar o agacharse.  C:\Users\marcelaramirez\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\E20FB857.tmp  **¡¡¡LAS SIGUIENTES IMÁGENES DE EJERCICIOS DE PIERNAS Y YOGA OBSERVALAS MUY BIEN, COMIENZA A PRACTICARLAS!!! PARA VOLVER A REALIZARLAS EN LAS CLASESONLINE**.    La gimnasia **localizada** se caracteriza por una rutina de entrenamiento en la cual se aplican **ejercicios** específicos según la zona del cuerpo **que** se desea ejercitar.  **A CONTINUACION OBSERVA ESTA DISCIPLINA ENTRETENIDA Y DEBES REALIZAR CADA FIGURA DE YOGA DEBES MANTENIENDO UN MINIMO DE 30 SEGUNDOS.**    YOGA PARA NIÑOS Dos veces al día invita a tus niños a realizar una actividad.  ¿qué es el yoga? Una disciplina que se fundamenta en un amplio desarrollo interior trabajando el cuerpo físico.  **Su objetivo es mantenernos sanos y ayudarnos a encontrar la felicidad**. Nos enseña a controlar nuestros sentidos y nuestra mente.  #asanas #yoga #estiramiento #muslos  #ejerciciosparapiernas #infografias ¿Sabías? cuando hagas esta postura durante unos minutos por día ..   fortalece y estira las piernas internas y posteriores y la columna vertebral, tonifica los órganos abdominales, calma el cerebro, alivia el dolor de espalda leve    **AHORA TE INVITO A VER LOS SIGUIENTES VIDEOS Y COMENZAMOS NUESTRO ENTRENAMIENTO ESTA SEMANA ES FORTALECER MUSCULATURA DE PIERNAS:**  <https://www.pinterest.cl/pin/470063279859635345/> TRABAJO DE PIERNAS  <https://www.pinterest.cl/pin/518758450829459236/> |