



Plan de trabajo

5° Básico Educación Física

| Viernes 26 de Junio | Viernes 03 de Julio |
|---|---|
| Trabajo en casa Desarrollo de ejercicios de habilidades gimnásticas | Trabajo en casa Desarrollo de ejercicios de habilidades gimnásticas |

ACTIVIDAD PARA LA CASA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5º BÁSICO

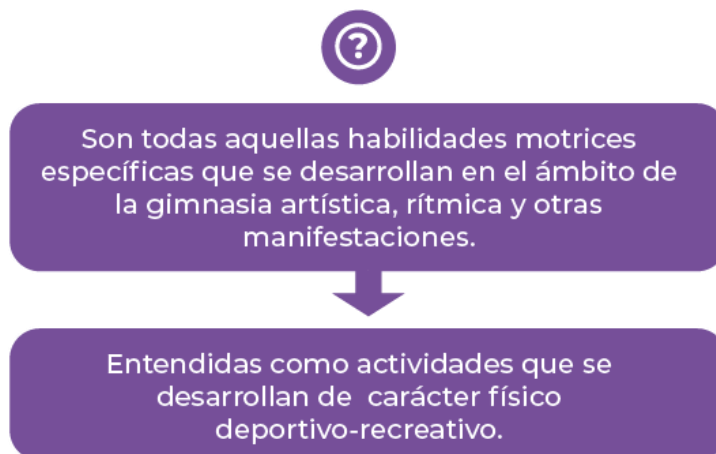
Objetivo: Desarrollar las capacidades condicionantes a través de la actividad física desde el hogar

Habilidad: flexibilidad y control corporal, estableciendo metas de superación personal.

Clase Viernes 26 de junio

Habilidades Motrices específicas Habilidades Gimnásticas

¿Qué son las Habilidades Gimnásticas?



¿Para qué sirven?

Recursos que les permitan desenvolverse con mayor amplitud y dinamismo en el medio gimnástico.

Paso previo de habilidades para el desarrollo de pruebas gimnásticas.

Desarrolla las capacidades coordinativas.



¿Para qué me sirven en lo cotidiano?



Actividad.

Instrucciones.

- A continuación, te proponemos los siguientes ejercicios de habilidades gimnásticas que puedes realizar en tu hogar.
- Estos ejercicios están enfocados en la consciencia corporal y colaborar al control que tengas sobre tus movimientos.
- Ten en cuenta que las actividades no deben provocar dolor, por lo tanto si sientes alguna incomodidad, debes detener el desafío

| Ejercicio | Fácil | Avanzado |
|--------------------|-------|----------|
| Cuadrupedia | | |
| Reptar (spiderman) | | |
| La vela | | |
| Estrella lateral. | | |



Preguntas

1. ¿Para qué te sirven estos ejercicios en tu vida cotidiana?

2. ¿En qué situación fuera del contexto del Colegio te pueden servir estos ejercicios?

Clase viernes 03 de julio

Para esta sección debes proponer una secuencia de habilidades gimnásticas (lo menos 5 ejercicios), debe ir el nombre del ejercicio, un dibujo o una fotografía en donde tú lo realices y la explicación del ejercicio.

| Nombre del ejercicio | Descripción | Imagen o Fotografía |
|-----------------------------|--------------------|----------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |