



# **INTEGREMOS TECNOLOGÍA Y EDUCACIÓN FÍSICA**

## **5° BÁSICO**

### **Ejercitemos en casa**



10 Fun Daily Exercise For Kids To Do At Home

<https://www.youtube.com/watch?v=h3Xrtm0IVnY>





















Kids Workout At Home: Belly and Legs Exercises

[https://www.youtube.com/watch?v=zMv2oo\\_CnhY](https://www.youtube.com/watch?v=zMv2oo_CnhY)

- Dibuja y pinta la emoción que sentiste



Crema un juego de mesa integrando la actividad física, puedes usar el material que tengas en casa y lo puedes crear como tú quieras, a continuación va un ejemplo:

	<b>+3</b>	SALTO PIES JUNTOS			FLEXIONES BRAZOS SEPARADO	RODILLAS A PECHO	15 ZANCADAS	SKIPPING	PATA COJA
<b>Pasa tu turno</b>									<b>-2</b>
FLEXIONES MANOS JUNTAS	<b>juega otra vez</b>	AGUANTAR BRAZOS EN CRUZ	<b>TAKE BREAK</b>	HACER VOLTERETA	PASE DE BALÓN CON 2 MANOS	CORRER HACIA ATRAS		HACER LA TUERA CON PIERNAS	
TALONES A LOS GLUTEOS	SENTADILLA CON PESO								
	HACER BICICLETA		CONducIR BALÓN CON EL PIE		SALTOS DELATE Y ATRAS			CARRERA CONTINUA	
									ABDOMINALES DE PLANCHA
ABDOMINALES		SALTOS ARRIBA DE BANCO	<b>+3</b>	CARRERA CON SALTOS				PASE DE BALÓN CON 1 MANO	
SENTADILLA									
<b>Salida</b>	CARRERA Y TOCAR EL SUELO		SALTOS CORTOS Y LARGOS		ZANCADAS LATERALES	<b>-1</b>		<b>Llegada</b>	

- Explica cómo se juega el juego de mesa que tú creaste
- Describe las reglas
- Saca una fotografía para ver tu trabajo