



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 9: 25 al 29 de mayo)
CIRCUITO FISICO

Nombre:
Curso: 5° Básicos

Objetivo: Lograr mejorar resistencia muscular mediante circuitos físicos y registrar signos vitales antes y después del ejercicio.

Instrucciones: Revisa a continuación los circuitos que te presento y luego puedes elegir uno de ellos para realizar en tu casa o bien realizar ambos, pero diferentes días. Registrar lo que se te solicita luego de realizar los ejercicios.

Luego deberás responder en una pequeña pauta y debes enviarme la foto a mi correo plazo **martes 02 de junio**, si estas atrasada(o) y no me has enviado la guía 7 y/o 8 puedes ponerte al día, durante esta semana.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

I.- Realiza el siguiente circuito que te entrego a continuación

1) Antes de realizar el circuito registra lo siguiente en tu cuaderno:

- Pulso y frecuencia respiratoria

2) Necesitarás una frazada, colchoneta o algo similar para poder realizar los ejercicios

3) Realizarás todo el circuito con la cantidad indicada descansas 5 minutos y repites nuevamente.

CIRCUITO

1. Flexión y extensión de brazos	2. Flexión y extensión de rodillas	3. Abdominales
4. Dorsales	5. Salto Continuo llevar la rodilla al pecho	6. Abdominales

Ejercicio	Explicación	Repeticiones
1.- Flexiones de brazos	Estas debes realizarlas con las rodillas apoyadas en el suelo, tus manos por debajo de tus hombros y debes flexionar los codos	30 segundos
2.- Flexión y extensión de rodillas	Te puedes ubicar con los codos afirmados en el suelo apoyando la espalda y subes doblando las rodillas y luego extendiendo, pero sin que toques los pies el suelo.	45 segundos
3.- Abdominal, elevación de piernas	Ubica tus piernas flectadas, y mi tronco a la mitad 45° y estira las piernas sin tocar el suelo y vuelve a flexionar llevándolas cerca de tu tronco	45 segundos
4.- Dorsales	Te ubicas boca abajo, y elevas piernas y brazos al mismo tiempo lo mas arriba posible	1 minuto
5.- Salto continuo	De pie realizo salto pies juntos y las llevo a mi pecho	45 segundos
6.- Abdominales	Te ubicas de espalda, piernas flectadas, manos al lado de la cabeza y subes 45° aguantas 2 segundos y bajas.	1 minuto

4) Terminado recién el circuito toma nuevamente tu frecuencia respiratoria y pulso.

II.- Realiza los siguientes ejercicios de elongación luego de terminar de tomarte el pulso y frecuencia respiratoria.

Cuello	Brazos	Espalda
		
5 seg. cada lado (izq., dcha., delante y detrás)	15 segundos	De 10 a 15 seg.
Espalda	Espalda / Piernas	Isquiotibiales
		
De 10 a 15 seg. cada lado (izq. y dcha.)	De 10 a 15 seg.	20 seg. cada pierna
Cuádriceps	Gemelos	
		
20 seg. cada pierna	20 seg. cada pierna	

Pauta de autoevaluación

Criterio	Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1) Pude encontrar mi pulso y anotarlo			
2) Pude contar mi frecuencia respiratoria y anotarlo			
3) Note una variación importante en mi pulso y respiración antes y después del ejercicio			
4) Realice el circuito presentado en la guía			
5) Me esforcé por realizar los ejercicios lo mejor posible			
6) Realice los ejercicios de elongación			
7) Me ejercito al menos una vez por semana			

No olvides que si tienes dudas escribenos a nuestros emails: argen.montecinos.csj@gmail.com, yoscelyngoncsj@gmail.com
Y te invitamos a seguir nuestro Instagram educacionfisica_csj

Recuerda que este mes celebramos la conmemoración de los 125 años de Madre María Luisa Villalón.

“AMEN A LOS POBRES, HAGAN SACRIFICIOS POR ELLOS; QUE EL SACRIFICIO ESPIRITUAL VALE TANTO O MAS QUE EL MATERIAL; UN PEDAZO DE PAN QUE SE DA CON LA MANO ES MUY MERITORIO, PERO MAS LO QUE SE DA CON LA ORACION”

Cúdense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

