

Educación Física

Orientaciones pedagógicas

Material de apoyo para la continuidad educativa
ante la emergencia COVID-19

DOCENTES de Tercer ciclo

GUIA 5°

Prof. Ramón Carpio



Contenido

Adaptación Fisiológica del Sistema Cardiovascular

Guía de Clase

Orientaciones:

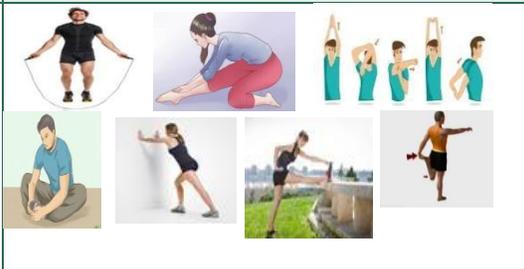
Esta guía presenta actividades para que lo resuelva en casa y si es posible en familia, para aprovechar los beneficios de la actividad física y mental.

Cada clase tiene tres momentos con sus respectivos tiempos trabajándose en la semana dos clases.

SESIÓN 1

ACTIVIDAD 1		
Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<ul style="list-style-type: none"> Camina por el espacio rebotando 1 pelota 1 vez cada mano durante 2 minutos. Realiza los ejercicios de estiramiento de brazos y pies 		<p>5 minutos</p>
ACTIVIDAD 2		
<ul style="list-style-type: none"> Coloca 2 cajas en 5mts 1 en cada extremo, luego corra y traslada 10 objetos 1x1. Coloca 7 objetos a 60c.m cada uno y 25c.m de alto, luego corra pasando sobre los objetos de frente al regreso viene saltando sobre los objetos con los pies juntos de lateral 2 veces seguidas. <p>Nota: realiza 3 repeticiones de cada actividad con 1 minuto de descanso entre repetición.</p> <ul style="list-style-type: none"> Coloca 1 cuerda a 2.20mts de alto y colócate a 5 mts y desde ahí realiza el saque alto pasando la pelota sobre la cuerda 15 saques. Ahora realiza el saque bajo e igual que la pelota pase sobre la cuerda 15 saques. Con la ayuda de un familiar a 5 mts cada una que te lance la pelota y tu realiza la recepción y que la pelota suba 2 mts arriba de tu cabeza 10 recepciones. 		<p>20 minutos</p>
ACTIVIDAD 3		
<ul style="list-style-type: none"> Camina por el espacio rebotando 1 pelota 1 vez cada mano durante 2 minutos. Realiza los ejercicios de estiramiento de brazos y pies. 		<p>5 minutos</p>

SESIÓN 2

ACTIVIDAD 1		
Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<ul style="list-style-type: none"> ● Salta la cuerda despacio como tu prefiera durante 2 minutos. ● Realiza los ejercicios de estiramiento de brazos y pies. 		5 minutos
ACTIVIDAD 2		
<ul style="list-style-type: none"> ● Forma una escalera de 4mts y corra pasando sobre ella en la ida al regreso viene saltando 1 vez cada pie de lateral 2 veces seguidas. ● Coloca 5 objetos a 1mts cada uno y corra rebotando 1 pelota pasando entre los objetos ida y regreso 2 veces seguidas. ● Coloca 7 objetos a 60c.m cada uno y 25c.m de alto y salta con pies juntos de frente en la ida al regreso viene saltando de lateral con los pies juntos 2 veces seguidas. <p>Nota: realizar 2 repeticiones de cada actividad con 1 minuto de descanso entre repeticion.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Coloca 1 cuerda a 2.20 mts de alto luego colócate a 5 mts y desde ahí realiza el saque alto que la pelota pase sobre la cuerda 15 saques. ● Ahora realiza el saque bajo e igual que la pelota pase sobre la cuerda 15 saques. ● Con la ayuda de un familiar separados a 5 mts que te lance la pelota y tu haz la recepción y que la pelota suba 2 mts arriba de tu cabeza 10 recepciones. <p>Nota: necesito un video realizando 6 saques de cada uno por la nota a colocar.</p>		20 minutos
ACTIVIDAD 3		
<ul style="list-style-type: none"> ● Camina por el espacio conduciendo 1 pelota durante 2 minutos. ● Realiza los ejercicios de estiramientos de brazos y pies 		5 minutos