

“Entrenando en casa”

Profesor(a):	Sergio Pereira Araya		
Correo:	sergio.pereira.edufis@gmail.com		
Curso	5° básico A 5° básico B	Fecha máxima de envío o entrega	11 de Octubre de 2020
Objetivo de aprendizaje:	Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y procedimientos. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.		
Instrucciones:	<p>En esta ocasión trabajaremos distintos ejercicios fáciles de ejecutar en nuestra casa, sin la necesidad de tener mucho espacio y que nos permiten el desarrollo de gran parte de nuestra musculatura.</p> <p>TAREA:</p> <p>- Debes seleccionar 3 ejercicios distintos de los indicados en la imagen para ejecutar por 4 días en la semana; la idea es que cada día sean diferentes, pudiendo repetir alguno. Cada ejercicio lo debes hacer en 3 series y con una duración de 20 a 40 segundos cada uno. Debes grabar la ejecución de al menos una serie de ejercicios diaria. Debes colocar el número de los ejercicios seleccionados en tu calendario de ejercicios, así podrás distribuirlos de mejor manera. Recuerda invitar algún familiar a participar junto a ti. Si necesitas ver la ejecución completa de los ejercicios te invito a investigar con el nombre de cada uno de ellos, así podrás encontrar ejemplos tanto en imágenes como videos, para que puedas ejecutarlos de buena forma.</p>		

N° ejercicio	Nombre del ejercicio
1	JUMPING JACKS
2	SENTADILLA ESTÁTICA EN LA PARED
3	-FLEXIONES DE BRAZOS -FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS
4	ABDOMINALES CRUNCH
5	STEP-UP
6	SENTADILLAS
7	TRICEPS CON SILLA
8	PLANCHA ABDOMINAL
9	SKIPPING ESTÁTICO
10	ZANCADA
11	PLANCHA CON ROTACIÓN
12	PLANCHA LATERAL

PLAN DE TRABAJO SEMANAL				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EJERCICIOS	EJERCICIOS	DESCANSO	EJERCICIOS	EJERCICIOS
-	-		-	-
-	-		-	-
-	-		-	-

