

**GUÍA DE EDUCACION FISICA AÑO 2020**

**Unidad I**

**Curso: 5to Básico.**

**Adjuntar guía a cuaderno de Educación Fisica**

**NOMBRE ALUMNO(A) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**LETRA DEL CURSO AL QUE PERTENECE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**PROFESOR(A) :**

**FECHA :**

**Acondicionamiento Físico.**

**Actividad 1**

**Defina en su cuaderno de Educación Física:**

**Condición física, deporte, calentamiento específico, hidratación, hábitos de higiene, alimentación saludable.**

**Actividad 2**

**De acuerdo a lo practicado y trabajado en la clase, los alumnos deberán practicar los ejercicios enseñados, estos deberán ir en aumento de acuerdo a sus propias capacidades.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ejercicios**  | **Flexiones**  | **Estocadas**  | **Abdominales** |
| **Aumento**  | **3** | **4** | **5** |
| **Repeticiones**  | **4** | **4** | **4** |
|  |  |  |  |

**Los alumnos deberán de practicar al menos 2 veces por semana, dando como resultado el mejoramiento de su condición física general.**

**Nota: recordar que siempre antes de comenzar a ejercitar nuestro cuerpo, debemos hacer un calentamiento general para que nuestro cuerpo se encuentre preparado para realizar la siguiente actividad.**