

**Programa de entrenamiento físico priorización año 2020**

¨La práctica regular de actividad física desarrollará habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Dándoles la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales.¨

**Docente: Miguel Angel O¨kuinghttonss Rodríguez**

CURSO: 5to Básico A y B

**Objetivo de aprendizaje:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Programa de actividad física OA: 06

Vida Activa y Saludable

**Objetivo de aprendizaje:** OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Desarrolla el siguiente programa de ejercicios físicos, con la supervisión de un adulto.

Ejecuta los siguientes ejercicios de los links (videos youtube) respetando el tiempo de sugerencia que se indicara´ posterior al link.

[www.youtube.com/watch?v=1flHSHJsfJM](http://www.youtube.com/watch?v=1flHSHJsfJM) Ejecutar hasta el minuto 10.

[www.youtube.com/watch?v=OKL41ioCf-I](http://www.youtube.com/watch?v=OKL41ioCf-I) Ejecutar todo.

[www.youtube.com/watch?v=gVqf3JuROHw](http://www.youtube.com/watch?v=gVqf3JuROHw) Ejecutar 4 series de cada ejercicio por 30 segundos cada ejercicio usando 1 minuto para la recuperación.

[www.youtube.com/watch?v=CrvjsZ22p3k](http://www.youtube.com/watch?v=CrvjsZ22p3k) Ejecutar 2 series de cada ejercicio con una duración de 30 segundos y recuperación en 50 segundos entre cada repetición.

Para la ejecución de actividades se recomienda tener a mano una botella con agua o bebida isotónica y una toalla de manos para sacar la sudoración del cuerpo.

El objetivo de este plan de ejercicios es mejorar la resistencia cardiovascular, desarrollar la flexibilidad, aumentar la velocidad de movimiento y la fuerza de brazos y tronco.

Y al terminar el entrenamiento debes realizar estiramiento muscular general.

La retroalimentación de las actividades se realizara el día martes 06 de octubre en horario por definir. En sesiones de 30 minutos de vía zoom en dos horarios separando los cursos en dos grupos por orden alfabético.

Las invitaciones a la reunión se entregarán un día antes de la sesión.