Actividades Educación física y salud.

 4º básico - 5º básico – 6º básico

INSTRUCCIONES:

\*Busca un lugar cómodo para trabajar.

 \*Solo necesitaras un lápiz grafito.

 \*Las siguientes actividades son para desarrollar en esta semana

**Ficha personal.**

Nombre……………………....................................................... Curso: …………

1.- ¿Practicas algún deporte fuera de la escuela?\_\_\_\_\_. ¿Cuál?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Nombra los tres deportes que más te gusten:

a.-

b.-

c.-

2.- ¿Qué aprendiste en educación física, durante el año 2019?

......................................................................................................................................................

......................................................................................................................................................

3.- ¿Qué actividades te gusta realizar en la clase de Educación física?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

4.- Ordena del 1 al 8, ‘’ Me gusta hacer Educación Física para’’

\_\_ Crecer \_\_ Hacer deporte \_\_ Tener salud \_\_ Divertirme \_\_ Hacer amigos \_\_ Jugar

\_\_ Aprender cosas nuevas \_\_ Sacar buenas notas

5.- Calentamiento.

El calentamiento sirve para preparar al organismo si vamos a realizar una actividad física intensa y prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más.

\*En un minuto, toma tus pulsaciones en estado de reposo y regístralas:

Reposo:\_\_\_\_\_ ppm

\*Realiza alguna actividad física de forma moderada a intensa durante 10 minutos, luego, en un minuto, toma tus pulsaciones y regístralas:

Activo: \_\_\_\_\_ ppm

Ejercicios propuestos.



6.- Dibújate practicando algún deporte.

\*Todas las actividades serán revisadas a la vuelta de clases.