**GUÍA SEGUIMIENTO DE EJERCICIOS**

**Guía n°4 Educación Física y Salud**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **5° A** | **Fecha** | **27/04/2020** |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES: Esta guía es un “Checklist (lista de tareas predefinidas) para que cada estudiante vaya marcando la realización de cada ejercicio del video subido en la página del colegio, fanpage de Facebook y en el Instagram de la profesora orientado a resolver dudas (**<https://www.instagram.com/profe_veroquintanilla/>**).**  **A partir de hoy (27 de Abril) hasta el lunes 11 de mayo, deberá realizar la rutina de ejercicios dos veces por semana (como mínimo) y anotar en el checklist fecha y hora de la ejecución de estos. El martes 12 de mayo deberá enviar una fotografía con la lista de los ejercicios chequeados al correo institucional de la profesora (**[**verónica.quintanilla@elar.cl**](mailto:verónica.quintanilla@elar.cl)**), así la profesora podrá tener el registro de los niños del “5° básico A”.**  **A continuación dejo la simbología para el llenado de la lista.**  ✔ ---- Ejecución correcta del ejercicio  ✔ ---- Este ejercicio me costó un poco realizarlo    **----** No pude realizar este ejercicio |

|  |
| --- |
| **Objetivos: Realizar y ejecutar ejercicios de la Unidad 1 correspondiente a los hábitos de higiene posturales.**  **Contenidos: Checklist de ejercicios para espalda y cuello.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FECHA | HORA |  | EJERCICIOS PARA EL CUELLO Y ESPALDA | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **TROTE EN EL LUGAR 10 SEG.** | | **SENTADILLAS CON ELEVACIÓN DE TALÓN 12 REP** | **TROTE EN EL LUGAR 20 SEG.** | **ELEVACIÓN DE TALONES 20 REP.** | **TROTE EN EL LUGAR 20 SEG.** | **ZANCADAS 8 REP. POR CADA PIERNA** | **ELEVACIÓN DE CADERAS 10 REP.** | **POSICIÓN DE DESCANSO 10 SEG.** | **POSICIÓN PLANCHA 10 SEG.** | **POSICIÓN DE DESCANSO 10 SEG.** | **POSICIÓN PLANCHA 10 SEG.** | **POSICIÓN DE DESCANSO 10 SEG.** | **RODILLAS FLECTADAS SIN TOCAR EL SUELO MANTENER 10 SEG** | **PLANCHA LATERAL 10 SEG** | **POSICIÓN DE DESCANSO 10 SEG.** | **PLANCHA LATERAL 10 SEG** | **FLEXIONES CON APOYO DE RODILLA 8 REP.** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |