



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
“A LA VANGUARDIA CON LA TECNOLOGÍA DIGITAL”
UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

Guía de Aprendizaje Unidad I: Capacidades físicas “Resistencia”

Nombre alumno: 5° a 8° básico	
Cursos: 5° a 8° básico	Fecha: Semana 4
Profesor(a): Carlos Pérez Luengo	
Objetivo de Aprendizaje: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diferentes ejercicios. <ul style="list-style-type: none">- Llevar una vida saludable.- Realizar actividad física en casa.	
Habilidades: Autocuidado. Recordar - Identificar – Ejecutar	

Instrucciones:

- La semana 4, para Educación Física y Salud, comprenderá de una rutina de ejercicios para todos los estudiantes de 5° a 8° básico.
- La rutina de ejercicios deberás realizarla en conjunto con algún integrante de tu familia.
- El video estará publicado en la página oficial del colegio (<http://www.colegio-pablogarrido.cl/>) o puedes ingresar directamente en el link: <https://www.youtube.com/watch?v=j3x5iCFC9jQ> para ver y seguir la rutina de ejercicios que tenemos prepara para todos ustedes.
- Ante cualquier duda escíbeme al correo electrónico: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl
- Al finalizar la rutina, podrás realizar la tarea designada sin ningún problema, que será revisada al regreso a clases.
- #pablogarridoencasa

Unidad I: Capacidades Físicas “Resistencia”

Propósito y objetivo de la clase.

En esta Unidad los estudiantes aprenderán a conocer los distintos tipos de capacidades físicas y ejecutar ejercicios para trabajar la “resistencia”.

Sabrán identificar cuáles son, donde podemos utilizarlas, su clasificación y cómo pueden llevarlas a la actividad física en casa.

Podrán saber reconocerlas cuando realizan alguna actividad física. Además, podrán realizar diferentes rutinas de ejercicios en casa, los cuales les ayudarán a mejorar su estado físico y anímico, y por qué no decirlo, incentivará a trabajar en familia, permitiendo la unión y participación de todo el núcleo del hogar.

Con esta clase online (rutina de ejercicios de 5° a 8° básico) los estudiantes serán capaces no sólo de hacer ejercicio, sino que también reconocer y aprender conceptos básicos de la asignatura de Educación Física y Salud.