



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**

*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ED. Física y Salud”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 12 15 al 19 de junio 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.	Unidad 1	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, ejecutar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diferentes ejercicios en casa.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Observan, y ejecutan su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular.</li><li>Reconocen e identifican los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de fuerza muscular.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Observar el video “8° Rutina de ejercicios” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li><li>Tienes hasta el viernes 19 de junio para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=y6GQY6c7MQQ&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=y6GQY6c7MQQ&amp;feature=youtu.be</a> (rutina de ejercicios semana 12)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 12 de 5° a 8° básico. Esta semana deben observar la nueva rutina de ejercicios preparada para todos ustedes y en la cual seguiremos trabajando la musculatura. Luego deberán realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

**Tarea de la semana 12.**

Actividades: Leer las instrucciones junto a un adulto o familiar y resolver las siguientes preguntas.

**1. ¿Cuáles fueron los materiales utilizados en esta nueva rutina de ejercicios?**

**2. ¿Qué otro material podríamos utilizar que tengas en el hogar?**

3. Indica el músculo trabajado en cada ejercicio. (Observa las imágenes para ayudarte a responder).




Respuesta: \_\_\_\_\_



Respuesta: \_\_\_\_\_

4. Responde las preguntas del “ticket de salida” en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor [Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

 <b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Cómo te sentiste realizando los ejercicios?
2. ¿Porqué es importante trabajar la musculatura?
3. Nombra 2 ejercicios que hicimos en esta rutina.