



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">Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de diferentes ejercicios en casa.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Observan, y ejecutan su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular.Reconocen e identifican los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de fuerza muscular.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Observar el video “8° Rutina de ejercicios” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.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.Tienes hasta el viernes 19 de junio para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=y6GQY6c7MQQ&feature=youtu.be (rutina de ejercicios semana 12)			
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

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