



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.