



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**

*Formando líderes sin distinción*

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

|  |  |   |                                   |
|--|--|---|-----------------------------------|
| NOMBRE:  |  | FECHA: Semana 12<br>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:<br/>Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor.<br/>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. |