



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

GUÍA DE APRENDIZAJE “ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 13 22 al 26 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 “9° 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 26 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=CYZtkM5RQ&feature=youtu.be (rutina de ejercicios semana 13)			
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 13 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. ¿Cuál es la diferencia de trabajar con nuestro propio peso, a trabajar con un peso externo, como la mochila por ejemplo?

2. ¿Cómo podríamos mejorar nuestras rutinas de ejercicios? Nombra y explica 3 ejemplos:

3. ¿Lograste realizar el ejercicio “Bonus track” de esta semana?


Respuesta: _____ (sí o no)

4. ¿Cuál es el nombre del ejercicio “Bonus Track”?

Respuesta: _____



5. 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. ¿Qué es la fuerza muscular? Escribe 1 ejemplo

3. ¿Qué es lo que más extrañas de las clases de Ed. Física?