



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

GUÍA DE APRENDIZAJE “ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 16 13 al 17 de julio 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA1: Demostrar la aplicación y ejecución de capacidades físicas en una variedad de ejercicios y actividades deportivas.	Unidad	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 combinación de capacidades físicas y resistencia cardiovascular.Reconocen e identifican los efectos que han percibido luego de realizar la rutina de ejercicios.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Observar el video “10° 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 17 de julio 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=mQH96bDqIJQ&feature=youtu.be (rutina de ejercicios semana 16)			
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 16 de 5° a 8° básico. Esta semana deben observar la nueva rutina de ejercicios preparada para todos ustedes y en la cual seguiremos trabajando las capacidades físicas, pero desde ahora las utilizaremos combinadas. Además, se agregarán desafíos semanales. Luego deberán realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

¡Atención! Para tener presente (lee junto a un familiar).

El circuito de acción motriz es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo. Los tipos de circuitos en educación física son dos principalmente los circuitos abiertos y los circuitos cerrados, los circuitos abiertos son aquellos circuitos en los que participan un grupo de atletas y cada uno va realizando las actividades de acuerdo a sus capacidades y condiciones físicas.

Tarea de la semana 16.

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

1. ¿Cuál es la diferencia entre trabajar sólo una capacidad física y trabajarlas combinadas?

2. Crea un circuito físico considerando los materiales que tengas en casa. Como requisitos mínimos debe tener:

- **1 ejercicio de fuerza**
- **1 ejercicio de resistencia**
- **3 materiales a utilizar**

3. ¿Lograste realizar los desafíos de esta semana? De los tres desafíos, nombra y explica el que más te gusto hacer.

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. ¿Qué son las capacidades físicas?
3. ¿En que consiste un "circuito físico"?