



## Presentación del programa de estudio

		<b>Semana</b>	<b>4</b>
<b>Curso</b>	5º - 6º	<b>Clase</b>	<b>4</b>
<b>Unidad 1</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>		
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<b>OA 8:</b> Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo <b>OA 6:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación		
<b>Objetivos de la semana</b> (Indicadores de evaluación)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar rutina de ejercicios para los días LUNES – MIÉRCOLES Y VIERNES</li><li>- Identificar y registrar intensidad del esfuerzo en “cuadro de registro” <u>Escala de Borg (1 al 10)</u> y <u>Frecuencia Cardíaca</u> en 15 segundos (deben multiplicar por 4 el resultado)</li><li>- Practicar una variedad de ejercicios para mejorar las capacidades físicas básicas (<b>FUERZA – RESISTENCIA – VELOCIDAD – FLEXIBILIDAD</b>)</li></ul>		
<b>Valor a desarrollar</b>	Responsabilidad en la ejecución de la rutina – superación de sus marcar personales		
<b>Actitud durante la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</li><li>- Apreciar la práctica regular de act. Física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. “OA D”</li></ul>		
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rutinas impresas o en cuaderno</li><li>- Botella de agua</li><li>- Lápiz</li><li>- Cronómetro</li><li>- Vestimenta deportiva</li><li>- Computador o Smartphone para ver links</li></ul>		

### Indicaciones generales: (Leer instrucciones de las guías siguientes)

- 1.- Leer propuesta de horario sugerido para estructurar los aprendizajes y su distribución. (2º archivo)
- 2.- HORARIO personalizado para que ustedes organicen su semana siguiendo las indicaciones. Pueden imprimir o copiarlo en el cuaderno u hoja de oficio las veces que sea necesario. (2º archivo, guía)
- 3.- FECHA de revisión Semana 1 y 2: lunes 13 de abril hasta las 16:00 hrs.
- 4.- FECHA de revisión Semana 3 y 4: viernes 17 de abril hasta las 16:00 hrs.
- 5.- Deben enviar guía de trabajo, actividades y cuadros de progreso de actividades físicas a los 2 correos Institucionales de los profesores mencionados en las guías.
- 6.- El ASUNTO del correo debe ser de esta manera, ejemplo: “4º - Luis Riquelme – Semana 1 o 1 y 2” es fundamental para que nosotros llevemos el orden de todos nuestros estudiantes y el registro de progreso con el cual serán evaluados. En los comentarios pueden escribir libremente, serán respondidos en los horarios normales de colegio. (Contáctanos)

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



Educación Física y Salud  
Colegio Manso de Velasco  
Jonathan Altamirano  
Giannina Escanilla

Nombre: \_\_\_\_\_

**#YOMEMUEVOENCASA**

- 7.- Quien no pueda enviar su trabajo digital, es necesario que se contacte con su profesor jefe (mediante WhatsApp de curso) e informe de su situación. Deberá adjuntar guías o **COPIAR** solo las **ACTIVIDADES (TAREAS)** en un cuaderno de Ed. Física y Salud para ser revisado y evaluado.
- 8.- Se enviarán **LINKS** de rutinas de ejercicios a WhatsApp de curso para ser mas fácil la entrega a todos, debido a que gran porcentaje tiene redes sociales liberadas.
- 9.- Estudiantes y apoderados deben completar cuadro progreso de las actividades físicas realizadas adjunta en las **“Guía de actividades”**. Se requiere responsabilidad en el registro. **(3º archivo, tarea)**
- 10.- Debemos velar por reforzar en su día a día con pequeñas acciones nuestros valores institucionales: **Respeto – Responsabilidad y Solidaridad.**
- 11.- Se busca que el estudiante adquiera **actitudes** como **superación personal, actitud positiva, perseverancia**. Al ejecutar todas las actividades.
- 12.- Recordar **¡HIDRATARSE!** antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botellita con **agua**. Realizar hábitos de higiene personal, utilizar vestimenta adecuada para la actividad física ducharse después del ejercicio, cambiar ropa interior a diario, cambiar la polera con la cual realice el ejercicio, lavarse los dientes, cortarse las uñas, aplicar desodorante y talco para pies. Etc.
- 13.- Alimentarse saludablemente después de la actividad, principalmente de frutas, verduras, lácteos bajos en grasa (leche descremada, yogurt light etc.) frutos secos como almendras, nueces, avellanas, maní, semillas de zapallo, maravillas etc. (un puñado).

“Esperamos que sea una instancia de cuidado y unión, trabajen las emociones en familia y por sobre todo no se expongan. Les deseamos nuestros mejores deseos.”

Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

**¡¡ÉXITO Y QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA!!**



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)