

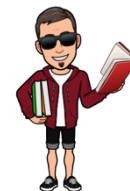


## Presentación del programa de estudio

		Semana	6
Curso	5º - 6º	Clase	6
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	<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 cardio vascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.		
<b>Objetivos 1,2,3,4,5 de la semana</b> (Indicadores de evaluación)	1.- Practicar una variedad de ejercicios para mejorar las capacidades físicas básicas ( <b>FUERZA – RESISTENCIA – VELOCIDAD – FLEXIBILIDAD</b> ) 2.- Realizar rutina de ejercicios para los días LUNES – MIÉRCOLES Y VIERNES 3.- Identificar y registrar intensidad del esfuerzo en “cuadro de registro” <u>Escala de Borg (1 al 10) y Frecuencia Cardíaca</u>		
Valor a desarrollar	Responsabilidad en el compromiso de realizar la rutina los días mencionados.		
Actitud durante la actividad	- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de act. Física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. “OA D”		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno      - Botella de agua      -Cronómetro - Vestimenta deportiva                      - Smartphone o computador      - Toalla de mano		

### Indicaciones generales:

- 1.- Esta rutina será realizada por el estudiante por 1 mes completo, son 3 entrenamientos por semana, completando 12 sesiones de entrenamiento.
- 2.- **Enviar** evidencias (archivo de actividades/tareas) más video o foto realizando las actividades, el video debe ser de 1 minuto, con esto registramos en planilla de avance de cada profesor.
- 3.- **Enviar** evidencias de las semanas atrasadas (actual 6) si aún no han sido enviadas.
- 4.- Dudas o consultas serán respondidas en correo institucional mencionado en el pie de página.
- 5.- Revisar indicaciones generales de la **SEMANA 4.** (si hay alguna duda en formato o indicación)



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.