



## Presentación del programa de estudio

	Semana 10	08 - 12 junio
Curso	5º - 6º	Clase 10
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.	
<b>Objetivos 1,2,3,4 de la semana</b> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	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)</u> y <u>Frecuencia Cardiaca</u> 4.- Realizar ejercicio preventivo kinesiológico, ver link del equipo Multidisciplinario	
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 - Vestimenta deportiva	- Botella de agua - Smartphone o computador - Cronómetro - Toalla de mano

### Indicaciones generales:

- 1.- Esta es la 4ª semana de la **rutina** que será realizada por un período de 6 semanas, correspondiente a la semana 6-7-8-9-10-11, son 3 entrenamientos por semana de intensidad moderada a vigorosa, (**según Escala de borg = percepción del esfuerzo en 5 a 8**) completando 12 sesiones de entrenamiento al mes.
- 2.- **Enviar** evidencias: (archivo de actividades/tareas) **más** video o fotos 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 9) si aún no han sido enviadas.
- 4.- Dudas o consultas realizarlas en correo institucional o en WhatsApp de curso en horario de lunes a viernes hasta las 18:00 horas.

**ATENCIÓN**



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

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)