



## Presentación del programa de estudio

	Semana 12	22 - 26 junio
Curso	5º - 6º	Clase 12
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	<b>OA 1:</b> Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades <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, velocidad y flexibilidad. <b>OA 11:</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.	
<b>Objetivos 1,2,3,4 de la semana</b> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal 2.- Realizar rutina de ejercicios 3 veces a la semana Ej: (Lunes, Miércoles y Viernes) para mejorar las capacidades físicas básicas <b>(FUERZA – RESISTENCIA – VELOCIDAD – FLEXIBILIDAD)</b> 3.- Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. 4.- Aplican habilidades motrices específicas de manipulación	
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 - Hojas de papel – Scotch - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano	

### Indicaciones generales:

- 1.- Esta es la 6ª semana de la **rutina** que será realizada por un período de 6 semanas, correspondiente a la semana 6-7-8-10-11-12, 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.- **Observar y realizar** indicaciones en el video de **Habilidades motrices básicas combinadas**.
- 3.- **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.
- 4.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 12) si aún no han sido enviadas.  
**- Plazo de entrega semana 12, (26/06/2020)**
- 5.- 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)



Educación Física y Salud  
Jonathan Altamirano  
Giannina Escanilla  
Semana 12: 22-26 junio

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

**#YOMEMUEVOENCASA**

## OA 6 : Plan de ejercicios - Junio

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y beneficiándose de todos los efectos positivos de la actividad física.

**SI VAS ATRASADO, CONTÁCTAME EN UN GRUPO O DE MANERA PRIVADA EN WHATSAPP.**

En esta **semana 12**, seguimos con el gran desafío de la ejecución de la rutina, esta es la **6º semana de rutina**.

**¡¡QUIERO FELICITAR A TODOS LOS ESTUDIANTES QUE HAN ENVIADO SUS VIDEOS SEMANA A SEMANA, SIGAN ASÍ. ¡¡LOS BENEFICIOS QUE TENDRÁN SERÁN ENORMES!!**

Recuerda que son 3 veces a la semana, por un periodo de 6 semanas. No olvides registrar la percepción de esfuerzo de la actividad (**1-10**) y su frecuencia cardiaca (**FC**) en reposo y en actividad (*pulsaciones por minuto*).

1.- Les dejo las **instrucciones generales** de la semana (10 – 11 - 12) en el siguiente link:

→ <https://youtu.be/yPUTDud8VhQ>

2.- **Rutina A:** Ejercicios cuerpo completo (FULL BODY) en la cual estará enfocada un poco mas al tren inferior.

→ <https://youtu.be/7MfOwN5SALI>

3.- **Rutina B:** Ejercicios cuerpo completo (FULL BODY) en la cual estará enfocada un poco mas al tren superior.

→ <https://youtu.be/06ZEODFKiWU>

**A tener en cuenta:**

1.- Se progresivo, no comiences con todas las repeticiones al primer entrenamiento, **HÁBLAME POR WASAP.**

## OA 1 : Habilidades Motrices Especificas (H.M.E)

Gracias a la maduración nerviosa que permite la evolución de las capacidades coordinativas, el estudiante es capaz de unir y ejecutar en forma sucesiva dos o más acciones motoras, por ejemplo correr y saltar en forma continua, lanzar con salto a un objetivo, saltar y lanzar, recepcionar un objeto lanzado con salto, etc.

Todo sobre las H.M.E Ver siguiente link: → <https://youtu.be/tqOod8tCHoY>



**RETROALIMENTACION DE EVALUACIÓN FORMATIVA:**

**Si no te acuerdas de la retroalimentacion, puedes a verla pinchando el siguiente link.** → <https://youtu.be/DHOo1Ck2jo4>



**¡¡CON TODO ESTA 6º SEMANA DE ENTRENAMIENTO!!**

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  
Jonathan Altamirano  
Giannina Escanilla  
Semana 12: 22-26 junio

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

**#YOMEMUEVOENCASA**

**Actividad: Preguntas de autoevaluación y cuadro de registro**

1.- Utilicé ropa deportiva en todas las rutinas de ejercicios. (3 a la semana)

Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_

2.- Confeccioné pelotita propuesta en el video (link en la guía)

Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_ (Fecha estimada: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020)

3.- Logré realizar habilidades motrices específicas como muestra el video (link en la guía)

Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_

4.- Realizo mi higiene personal, como ducharse, cortarse las uñas, utilizar ropa limpia despues de entrenar.

Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_



SEMANA 12: EVIDENCIA DE MI ENTRENAMIENTO					
REGISTRO	LUNES (1)	MÉRCOLES (3)	VIERNES (5)	(DÍA OPCIONAL)	EJEMPLO
Ropa adecuada					✓
Hidratación					✓
FC inicial (ppm)					66 ppm
FC final (ppm)					150 ppm
Escala de Borg (Nº)					6-7
Fecha					25-06-2020
Firma Apoderado					
Contractura (dolor corporal) muscular al <u>día siguiente</u> de la rutina.	(martes)	(jueves)	(sábado)		Del 1 al 10, me duele el cuerpo un "7"



**REGISTRO**



**¡EXCELENTE!**

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)