



## Presentación del programa de estudio

	Semana 20	24 - 28 agosto
<b>Curso</b>	5º - 6º	Clase 20
<b>Unidad 1</b>	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<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 cardiovascular, fuerza, velocidad y flexibilidad. <b>OA 11:</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.	
<b>Objetivos 1,2,3 de la semana</b> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física. 2.- Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. (Test Físico) 3.- Utilizan la frecuencia cardíaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.	
<b>Valor a desarrollar</b>	Responsabilidad en conectarse a las clases y realizar las actividades físicas	
<b>Actitud durante la actividad</b>	- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D"	
<b>Recursos</b>	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Cronómetro - Cuaderno - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano	

### Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 20" en las clases virtuales (45 minutos). Estará enfocada en RETROALIMENTAR Y PRACTICAR. (NECESITO TODO EL POWER Y MOTIVACIÓN)
- 2.- Deberán seguir normas básicas indicadas por profesor para la participación de las clases virtuales, con el fin de realizar una clase óptima y sin interrupciones.
- 3.- Quien no asista a la clase debe enviar video de evidencia, mismo día de la clase hasta las 17:00 horas.
- 4.- Enviar evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 20) si aún no han sido enviadas.  
- Plazo de entrega semana 20 (28/08/2020)

**ATENCIÓN**



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



**OA6: Condición física y salud**


Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta semana 20 estaremos con harto movimiento y DESAFÍOS. ¡Es importante que te conectes a la clase virtual!

**RUTINA DE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES Y FUERZAS**

**EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"**  
EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



**EJERCICIO 2: "PLANCHA FRONTAL"**  
EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



**EJERCICIO 3: "Burpees"**  
EJECUCIÓN: 1 minuto  
INTENSIDAD: E. DE BORG 8-10  
REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES

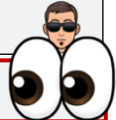


**EJERCICIO 4: "REGISTRO FC"**  
EJECUCIÓN: Muñeca o Cuello  
TIEMPO: 15 segundos multiplicar por 4  
REGISTRAR EN EL CUADERNO LOS 3 INTENTOS



**"REALIZAR 3 SERIES, CON PAUSAS DE 3 A 4 MINUTOS ENTRE SERIES"**

**RECUERDA CUIDAR TU POSTURA Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN EN TODO MOMENTO**



**APRENDAMOS: UN NUEVO TEST PARA NUESTROS PECTORALES**



**NUEVO TEST: "FLEXIONES DE CODO CON APOYO DE RODILLAS"**  
EJECUCIÓN: 1 minuto  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8-10  
MODALIDAD: TEST CONTRA RELOJ  
REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES EN TU CUADERNO, SEGUIDO DE TU FRECUENCIA CARDIACA.

