

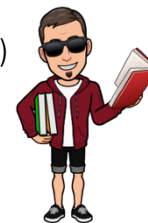


Presentación del programa de estudio

		Semana	5
Curso	5º - 6º	Clase	5
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros. OA 6: Ejecutar ejercicios de fuerza y resistencia.		
Objetivos 1,2,3,4,5 de la semana (Indicadores de evaluación)	1.- Demuestran comprender con qué frecuencia deben consumir distintos alimentos y qué tipo de actividades físicas deben practicar durante la semana. 2.- Reconocen las colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de educación física. 3.- Reconocen que el agua es una importante fuente de hidratación para el cuerpo. 4.- Ejecutan de forma autónoma un calentamiento para una actividad física. 5.- Practicar una variedad de ejercicios para mejorar las capacidades físicas básicas (FUERZA – RESISTENCIA)		
Valor a desarrollar	Responsabilidad de cumplir con realizar y enviar las clases a los profesores		
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	- Guías impresas o en cuaderno - Botella de agua - Lápiz - Vestimenta deportiva		

Indicaciones generales: (Leer instrucciones de las guías siguientes)

- 1.- Enviar evidencias de trabajo para registrar en planilla de avance de cada profesor. Es fundamental para el proceso educativo del estudiante y para una futura evaluación de los aprendizajes.
- 2.- Enviar evidencias de **semanas 1,2,3,4** si aun no han sido enviadas.
- 3.- Revisar indicaciones generales de la **SEMANA 4**. (si hay alguna duda en formato o indicación)



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.