



Presentación del programa de estudio

		Semana	8
Curso	5º - 6º	Clase	8
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. OA 6: 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		
Objetivos 1,2,3,4 de la semana <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Practicar una variedad de ejercicios para mejorar las capacidades físicas básicas (FUERZA – RESISTENCIA – VELOCIDAD – FLEXIBILIDAD) 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 Cardíaca</u> 4.- Realizar agua saborizada para el almuerzo, ver link 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 - Botella de agua -Cronómetro - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano		

Indicaciones generales:

- 1.- Esta es la 3º semana de la **rutina** que será realizada por un período de 1 mes, correspondiente a la semana 6-7-8-9, son 3 entrenamientos por semana de intensidad moderada a vigorosa, completando 12 sesiones de entrenamiento.
- 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 8) si aún no han sido enviadas.
- 4.- Dudas o consultas realizarlas en correo institucional o en WhatsApp de curso en horario por cada profesor.
- 5.- Revisar **SEMANA 4.** (horario para imprimir sugerido para la realización de las clases)



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.