



## Presentación del programa de estudio

	Semana 11	15 - 19 junio
<b>Curso</b>	5º - 6º	<b>Clase</b> 11
<b>Unidad 1</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>	
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<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.- Retroalimentación objetivos descendidos	
<b>Valor a desarrollar</b>	Responsabilidad en el compromiso de realizar la rutina los días mencionados.	
<b>Actitud durante la actividad</b>	- 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”	
<b>Recursos</b>	- Rutinas impresas o en cuaderno - Vestimenta deportiva	- Botella de agua - Smartphone o computador - Cronómetro - Toalla de mano

### Indicaciones generales:

- 1.- Esta es la 5ª 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.- **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 11) 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)



Educación Física y Salud  
Jonathan Altamirano  
Giannina Escanilla  
Semana 11: 15-19 junio

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

**#YOMEMUEVOENCASA**

## OA 6-8 : Plan de ejercicios, rutina del mes Mayo - Junio

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien.

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

En esta **semana 11**, seguimos con el gran desafío de la ejecución de la rutina, esta es la **5º 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**).



### RETROALIMENTACION DE EVALUACIÓN FORMATIVA:

Antes de comenzar la rutina, ingresa a este link.

→ <https://youtu.be/DHOo1Ck2jo4>



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/7MfOwN5SAl>

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

<https://youtu.be/06ZE0DFKiWU>

### A tener en cuenta:

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



**¡¡CON TODO ESTA 5º 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)



**Actividad: Registro de rutina, responder cada entrenamiento**

1.- Ejecuté la rutina "A" el día 1 (lunes) de la semana 11 completa sin problemas.

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

2.- Ejecuté la rutina "B" el día 3 (miércoles) de la semana 11 completa sin problemas.

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

3.- Ejecuté la rutina "A" el día 5 (viernes) de la semana 11 completa sin problemas.

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

4.- Retroalimentación ¿vi el video de repaso de los contenidos descendidos mencionado mas arriba?

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



SEMANA 11: 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					18-06-2020
Firma Apoderado					
Contractura (dolor corporal) muscular al día siguiente de la rutina.	(martes)	(jueves)	(sábado)		Del 1 al 10, me duele el cuerpo un "7"



REGISTRO



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)