



Actividades: Ejecutar y responder

1.- **Ejecutar** calentamiento de 10 minutos logrando conseguir un aumento de la temperatura corporal (sudor)

Marca con un ticket: Logrado____ Por lograr____

2.- **Ejecuta** diferentes saltos según la tabla de progresión de saltos, realiza por cada salto mencionado 10 repeticiones, recuerda utilizar tu pie izquierdo como tu pie derecho. Calcula tu salto horizontal, puedes medirlo con una huincha, contando las cerámicas o simplemente mejorando tus registros.

Marca con un ticket: Logrado____ Por lograr____

3.- **Ejecuta** equilibrio dinámico en una línea marcada en el piso a 7 o mas pasos, camina con un cuaderno en la cabeza, cuida tu postura (tronco recto, vista al frente). Realiza estos recorridos;

A: 5 Recorridos con los ojos abiertos y caminando hacia delante.

B: 5 recorridos con los ojos abiertos y caminando hacia atrás (vista siempre al frente)

C: 5 recorridos con los ojos cerrados y caminando hacia delante.

D: 5 recorridos (inventa alguna variante que puedas ejecutar en la cual este presente el equilibrio)

Marca con un ticket: Logrado____ Por lograr____

4.- Te **hidrataste** adecuadamente durante tu sesión de ejercicios. “Antes, durante y después”

Marca con un ticket: Logrado____ Por lograr____

5.- Describen los efectos positivos para el bienestar de la práctica regular de variadas actividades físicas. (hay beneficios biológicos, psicológicos, físicos entre otros) **puedes utilizar reverso de hoja.**

6.- En relación a la percepción del esfuerzo. ¿encuentras útil saber el estado de intensidad de cada ejercicio? ¿Qué métodos conoces para evaluar la intensidad del esfuerzo? Comenta y responde...



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl