



Presentación del programa de estudio

	Semana 18	10 - 14 agosto
Curso	5º - 6º	Clase 18
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades 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, velocidad y flexibilidad. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.	
<u>Objetivos 1,2,3,4 de la semana</u> <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. 3.- Describen cómo se ejecuta un determinado patrón de movimiento. 4.- Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.	
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 - Pelota de calcetines - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano	

Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 18" en las clases virtuales (45 minutos). Estará dividida en 2 partes; **1º Mejorar capacidades físicas básicas.** **2º Describir ejecución de la voletera adelante y ejecutarla.**
- 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 hrs.
- 4.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 18) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 18 (14/08/2020)

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 jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



OA 3 - Condición física y salud

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta semana 18 estaremos con hartoo movimiento y aprendizaje. ¡Es importante que te conectes a la clase virtual!



RUTINA DE EJERCICIOS DE 15 MINUTOS

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



EJERCICIO 3: "PLANCHA FRONTAL"
EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6 -7



EJERCICIO 2: "SALTOS A PIES JUNTOS"
EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



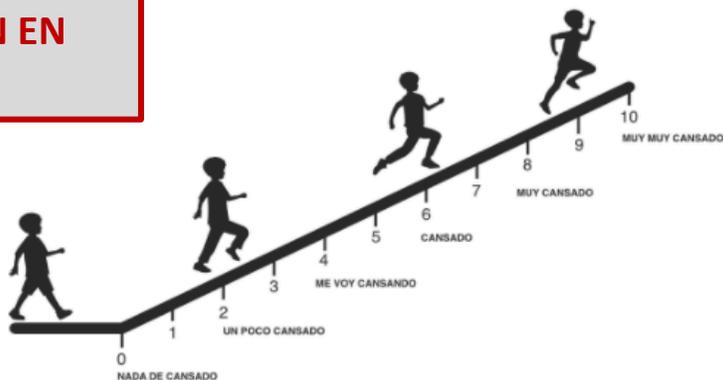
EJERCICIO 4: "FLEXIONES DE CODO"
EJECUCIÓN: 20 REPETICIONES
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



" REALIZAR 4 SERIES, CON PAUSAS
DE 1:30 SEGUNDOS ENTRE SERIES"

RECUERDA CUIDAR TU POSTURA
Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN EN
TODO MOMENTO

ESCALA
DE BORG



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

Actividades de ejecución

DESAFÍO:
Ejecutar test de resistencia muscular:
Burpees en 1 minuto. (3 veces)

Mide tu FC inicial y final

Objetivo: Medir la resistencia anaeróbica.

Desarrollo: El alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor numero de veces posibles en un minuto. El ejercicio consta de cinco posiciones:

Posición 1: alumno de pie brazos colgando.
Posición 2: alumno con piernas flexionadas.
Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.
Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1.



Normas: Se considera un ejercicio completo cuando el alumno partiendo de la posición 1 pasa a la 5 realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4.

La voltereta adelante agrupada

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA ✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN ✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN ✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (OVILLO).	
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (*) LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

AYUDAS
➡ MANO EXTERNA -> CABEZA
➡ MANO INTERNA -> MUSLO

Ver video de ejecución de la voltereta hacia adelante identificando sus fases.

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