



Presentación del programa de estudio

		Semana 20	24 - 28 agosto
Curso	5º - 6º	Clase	20
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	<p>OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades</p> <p>OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad y flexibilidad.</p> <p>OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.</p>		
Objetivos 1,2,3 de la semana <small>(Indicadores de evaluación)</small>	<p>1.- Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física.</p> <p>2.- Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. (Test Físico)</p> <p>3.- Utilizan la frecuencia cardíaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.</p>		
Valor a desarrollar	Responsabilidad en conectarse a las clases y realizar las actividades físicas		
Actitud durante la actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D" 		
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Cronómetro - Cuaderno - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano 		

Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 20" en las clases virtuales (45 minutos). Estará enfocada en RETROALIMENTAR Y PRACTICAR. (NECESITO TODO EL POWER Y MOTIVACIÓN)
- 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 horas.
- 4.- Enviar evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 20) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 20 (28/08/2020)

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



OA6: Condición física y salud

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta semana 20 estaremos con harto movimiento y DESAFÍOS. ¡Es importante que te conectes a la clase virtual!

RUTINA DE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES Y FUERZAS

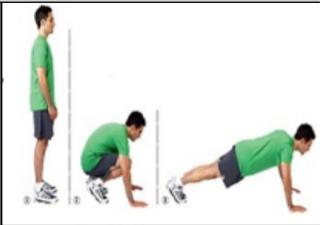
EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"
EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



EJERCICIO 2: "PLANCHA FRONTAL"
EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



EJERCICIO 3: "Burpees"
EJECUCIÓN: 1 minuto
INTENSIDAD: E. DE BORG 8-10
REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES

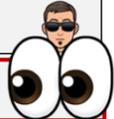


EJERCICIO 4: "REGISTRO FC"
EJECUCIÓN: Muñeca o Cuello
TIEMPO: 15 segundos multiplicar por 4
REGISTRAR EN EL CUADERNO LOS 3 INTENTOS



"REALIZAR 3 SERIES, CON PAUSAS DE 3 A 4 MINUTOS ENTRE SERIES"

RECUERDA CUIDAR TU POSTURA Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN EN TODO MOMENTO



APRENDAMOS: UN NUEVO TEST PARA NUESTROS PECTORALES



NUEVO TEST: "FLEXIONES DE CODO CON APOYO DE RODILLAS"
EJECUCIÓN: 1 minuto
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8-10
MODALIDAD: TEST CONTRA RELOJ
REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES EN TU CUADERNO, SEGUIDO DE TU FRECUENCIA CARDIACA.

