



Presentación del programa de estudio

	Semana 24	28 - 02 octubre
Curso	5º - 6º	Clase 24
Unidad 2	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	OA 1 - OA 6 - OA 11	
Objetivo de la semana	1.- Retroalimentación de la evaluación N° 3	
(Indicadores de evaluación)		
Valor a desarrollar	Respeto por sus compañeros y profesor. (participar, encender cámara, entre otros)	
Actitud durante la actividad	- 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	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Cuaderno - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador	

Indicaciones generales:

Queridos estudiantes, esperando que hayan descansado y disfrutado de estas fiestas patrias junto a sus familias. Espero se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 1.- Esta "semana 24" en las **clases virtuales**. Realizaremos una retroalimentación de la última evaluación realizada (N° 3)
- 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**.
- Si tu apoderado autorizó el uso de la cámara, debes tenerla encendida en todo momento.
- 3.- Quien no asista a la clase debe tener la evidencia de su trabajo. (Bitácora de registro)
- 4.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 24) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 24 (02/10/2020)
- 5.- Si tienes alguna duda acerca de tus indicadores de logros, avísame y lo veremos de manera personal.

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



Evaluación N°3 – ¿Cuanto hemos aprendido?

Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva. (50%)

1.- El profesor te asigno una tarea de realizar el calentamiento para todos tus compañeros del 5° básico, ¿que combinación de ejercicios realizarías para aumentarles la temperatura y la frecuencia cardiaca a un nivel moderado? (entre 50% el 60% de su Frecuencia cardiaca máxima) (OA 11)



- A.- A - B - D
- B.- D - C - A
- C.- B - C - A

Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. (35%)

2.- Llegó el momento de realizar actividad física. Selecciona cual es la vestimenta adecuada para practicar una actividad física o deportiva. (OA 11)



Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. (30%) OA 6

3.- Durante las clases hemos realizado diversos ejercicios (test de 1 minuto), hay algunos que mediante la practica puedo mejorar mis metas personales teniendo una actitud positiva, de superación y esfuerzo personal. Estos son:

A

B

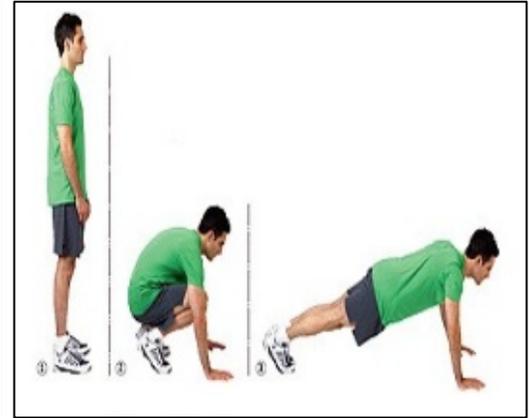
C



Flexiones de codo con apoyo de rodillas



Sentadillas con salto lateral



Burpees

A.- A y B

B.- A y C

C.- B y C

Explican cómo se ejecuta una secuencia de movimientos en una rutina básica de ejercicios gimnásticos, como rodar, voltear y asumir posiciones estáticas. (40%) OA 1

4º.- Según visto en guías y en las clases virtuales, el correcto orden de las fases para la voltereta hacia adelante sería:



A.- Posición inicial – impulsión – desequilibrio – rodamiento – recuperación.

B.- Posición inicial – rodamiento – desequilibrio – impulsión – recuperación.

C.- Posición inicial – desequilibrio – impulsión – rodamiento – recuperación.



Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero. (20%)

5.- Cual de estos ejercicios desarrolla mi fuerza muscular.

A



B



C



- A.- A - B
- B.- A - C
- C.- A - B - C

Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades. (25%)

6.- ¿Cual de estos ejercicios mejoran mi resistencia cardiovascular?

A



TROTAR

B



SALTAR LA CUERDA

C



JUMPING JACK

- A.- Solo A
- B.- A - B - C
- C.- Solo B



Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física. (25%)

7.- Que métodos puedo utilizar para mejorar la condición física.

- I.- Planificar mis entrenamientos (crear horarios)
- II.- Cuidar la alimentación
- III.- Progresar lentamente
- IV.- Hidratarse

- A.- I-II y III
- B.- Solo III
- C.- I-II-III-IV



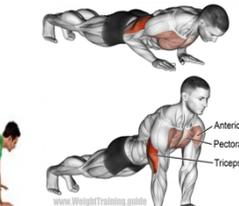
¡RONDA DE PREGUNTAS!

¡¡Recuerda!!

El físico lo construyo desde antes, si quiero estar bien para el verano, entonces comienza a entrenar ¡YA!



¿Sabes como elegir ejercicios para tu rutina?



Motivate

