



## Presentación del programa de estudio

	Semana 29	02 - 06 noviembre
Curso	5º - 6º	Clase 29
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	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.	
<u>Objetivos 1 y 2 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. (Rutina y Test Físico) 2.- Utilizan la frecuencia cardíaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.	
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 - Cronómetro - Cuaderno - Vestimenta deportiva - Smartphone/computador - Toalla de mano - Silla/Banquito	

### Indicaciones generales:

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 1.- Esta "semana 29" en las clases virtuales. Realizaremos rutinas cardiovasculares y de fuerza para mejorar nuestra condición física, iremos mejorando semana a semana y variando ejercicios.
- 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.- Cumplir con lo solicitado en clases (Actividades anexas a las clases) para cumplir con el logro de los indicadores mas descendidos.
- 5.- Se invita a TODA la familia a que participe de las clases y las actividades, esta rutina la puede repetir hasta 3 veces a la semana.

Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

**ATENCIÓN**



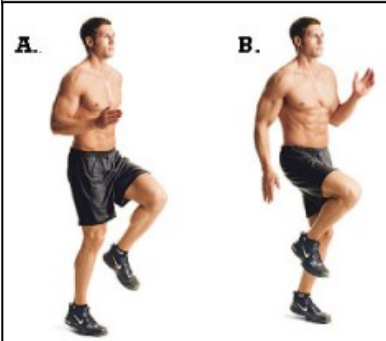


**OA6: Rutina Cardiovascular - Fuerza**

**EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"**  
 EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS  
 INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7  
 CAPACIDAD: RESISTENCIA  
 CARDIOVASCULAR



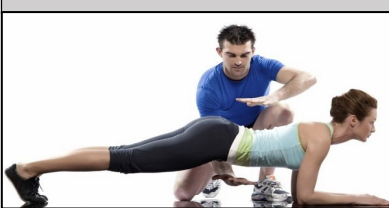
**EJERCICIO 2: "SKIPPING O TROTOS EN EL LUGAR"**  
 EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS  
 INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7  
 CAPACIDAD: RESISTENCIA



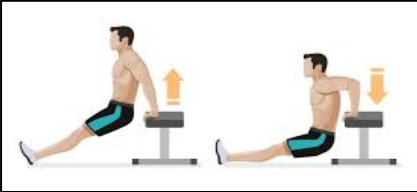
**EJERCICIO 3: "ESTOCADAS"**  
 EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS  
 INTENSIDAD: E. DE BORG 8  
 CAPACIDAD: FUERZA



**EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL"**  
 EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS  
 INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8  
 CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)



**EJERCICIO 5: "TRÍCEPS EN SILLA"**  
 EJECUCIÓN: 15 REPETICIONES  
 INTENSIDAD: E. DE BORG 8  
 CAPACIDAD: FUERZA



P  
A  
U  
S  
A  
  
60  
  
S  
E  
G  
U  
N  
D  
O  
S

P  
A  
U  
S  
A  
  
60  
  
S  
E  
G  
U  
N  
D  
O  
S



**HIDRÁTATE**  
 ANTES,  
 DURANTE Y  
 DESPUÉS DE LA  
 ACTIVIDAD



**¡ELIGE 2 DE ESTOS TEST Y MEJORALOS!**

**TEST: "A ELECCIÓN"**  
**EJECUCIÓN: 1 minuto**  
**INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8-10**  
**MODALIDAD: TEST CONTRA RELOJ**  
**CAPACIDAD: FUERZA**  
**REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES EN TU CUADERNO,**



**Flexiones de codo con apoyo de rodillas**



**Sentadillas con salto lateral**



**Burpees**

**TICKET DE SALIDA**  
**FUERZA**

Es la capacidad del músculo o de un grupo de músculos de vencer o de oponerse a una resistencia o carga utilizando la contracción muscular.

**Es la capacidad del músculo de vencer o soportar una resistencia (Objeto, peso corporal etc.)**

1   
2

3

4