



Presentación del programa de estudio

	Semana 25	05 - 09 octubre
Curso	5º - 6º	Clase 25
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.	
Objetivos 1 y 2 de la semana (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 o computador - Toalla de mano	

Indicaciones generales:

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

- 1.- Esta "semana 25" 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.- Enviar evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 25) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 25 (09/10/2020)
- 5.- Si tienes alguna duda acerca de tus indicadores de logros, avísame y lo veremos de manera personal.

Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

ATENCIÓN





OA6: Rutina Cardiovascular - Fuerza



**RECUERDA
CUIDAR TU
POSTURA Y
TÉCNICA DE
EJECUCIÓN
EN TODO
MOMENTO**

EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"
EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7



**EJERCICIO 2: "PLANCHA
FRONTAL"**
EJECUCIÓN: 20 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



EJERCICIO 3: "ESTOCADAS"
EJECUCIÓN: 8 CADA PIERNA
INTENSIDAD: E. DE BORG 7



**EJERCICIO 4: "FLEXIONES DE
CODO CON APOYO"**
EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



EJERCICIO 5: "REGISTRO FC"
EJECUCIÓN: Muñeca o Cuello
TIEMPO: 15 segundos multiplicar por 4
REGISTRAR EN EL CUADERNO LOS 3 INTENTOS



P
A
U
S
A

45

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**



APRENDAMOS: UN NUEVO TEST

NUEVO TEST: "SENTADILLAS CON SALTOS LATERALES" 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.

