



Presentación del programa de estudio

	Semana 30	09 - 13 noviembre
Curso	5º - 6º	Clase 30
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.- Retroalimentación evaluación N°4 2.- Practicar rutina de resistencia cardiovascular y fuerza.	
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 30" en las clases virtuales. Realizaremos una retroalimentación de la evaluación N°4. Y a demás practicaremos rutinas cardiovasculares y de fuerza para mejorar nuestra condición física.
- 2.- Deberán seguir normas básicas: Silenciar micrófono, uso de chat pedagógico, cámara encendida para evidenciar el trabajo, levantar la mano para responder. 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 o enviar foto/video)
- 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.

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

TICKET DE ENTRADA



Fuerza



Resistencia



Velocidad



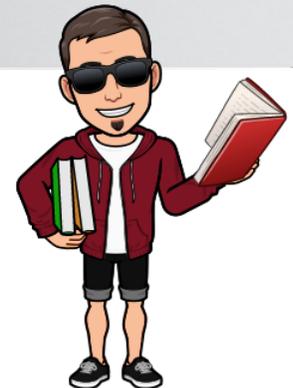
Flexibilidad

Fuerza: es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.

Resistencia: capacidad física básica, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.

Flexibilidad: Es una propiedad de los músculos para estirarse y recobrar su tamaño y forma después de la contracción muscular. Es la amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo.



RETROALIMENTACIÓN: EVALUACIÓN N°4

1.- Cuales son las Capacidades Físicas Básicas vistas en las guías. (OA 6)

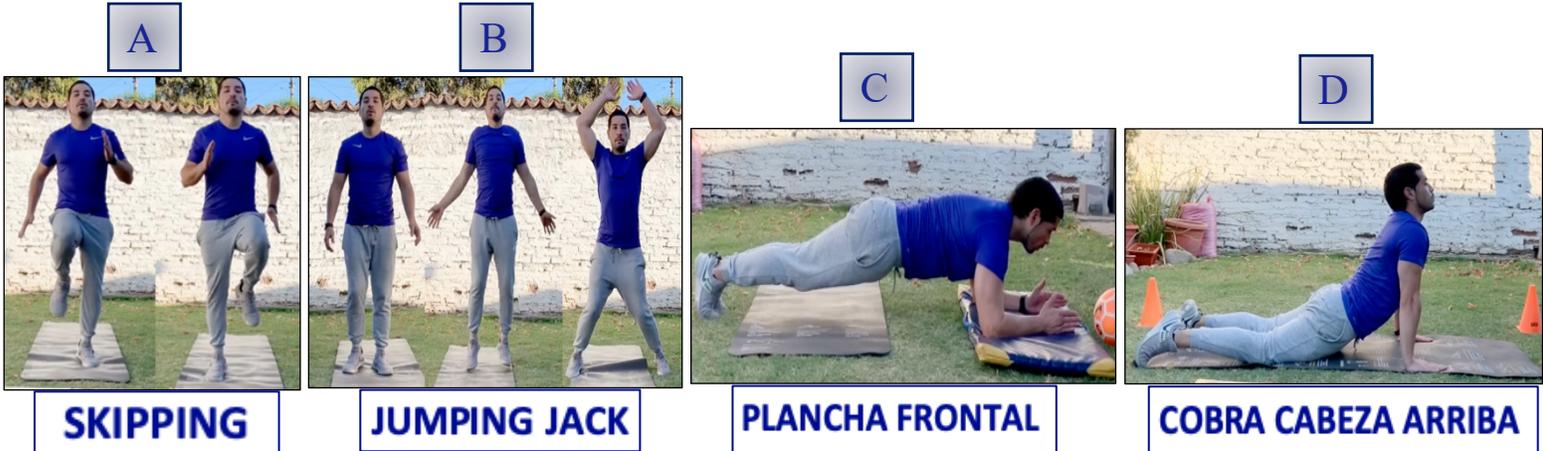
A.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Coordinación

B.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Estabilidad

C.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Flexibilidad



2.- Según lo visto en clase, cual de estas combinaciones son ejercicios de resistencia cardiovascular. Estos ejercicios se utilizan para aumentar la frecuencia cardiaca en un tiempo determinado y por lo general son parte del calentamiento. (OA 11)



- A: A - B - D
- B: D - C - A
- C: B - C - A

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.- Estos test que hemos realizado en las clases tienen algo en común, mejoran la capacidad física de:



- A.- Resistencia
- B.- Fuerza
- C.- Velocidad

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

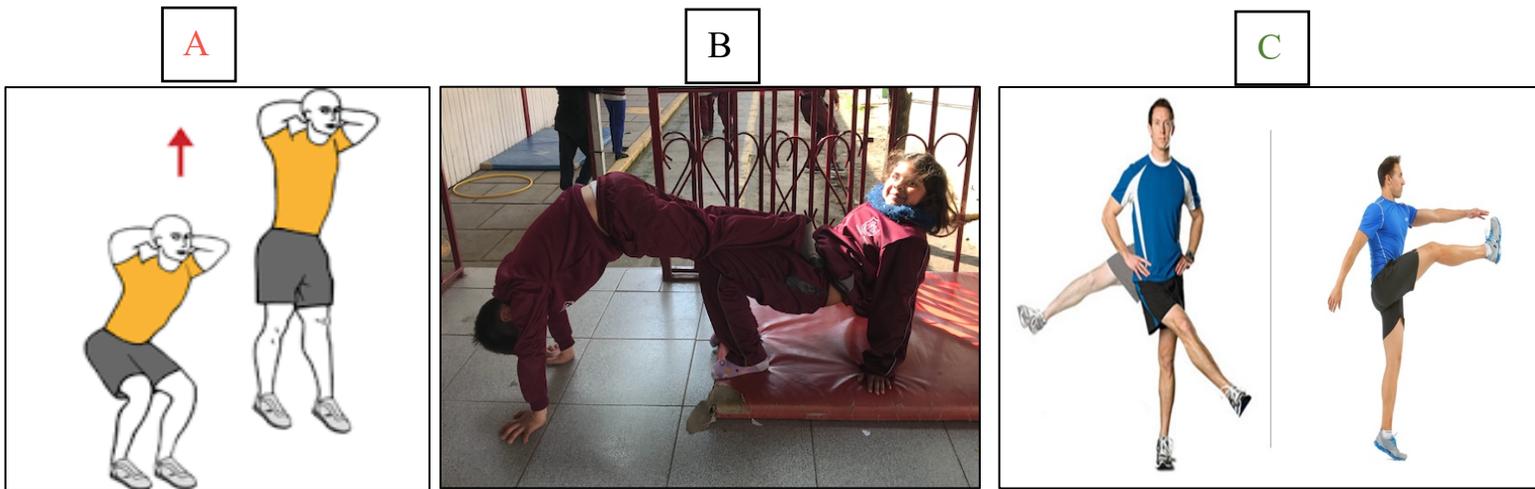
4º.- Según visto en guías y en las clases virtuales, el correcto orden de las fases para la voltereta hacia delante sería:



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



#YOMEMUEVOENCASA

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

6.- Estos ejercicios son de resistencia cardiovascular, si yo los realizo a una intensidad de "7" (Escala de Borg) por un tiempo de 1:00 minuto. ¿Entre que rangos de **Frecuencia Cardíaca** debería estar? **Si tienes duda puedes realizar este ejercicio y tomarte la FC.**



TROTAR



SKIPPING / TROTE
EN EL LUGAR



JUMPING

- A.- Entre 50 y 90 pulsaciones por minuto (PPM)
- B.- Entre 100 y 170 pulsaciones por minuto (PPM)
- C.- Entre 190 y 250 pulsaciones por minuto (PPM)

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

7.- Al finalizar cada ejercicio se recomienda tomarse la **Frecuencia Cardíaca** para poder identificar en que zona estamos trabajando y poder regular la intensidad en cada ejercicio. ¿Según hemos trabajado en clases, cual es la forma correcta de tomar mi Frecuencia Cardíaca?

- A.- En 10 segundos y agregar un 0
- B.- En 15 segundos y multiplicar por 4
- C.- Se toma en 1 minuto y divide por 4

¿Alguna pregunta?



EJERCICIO 5: "REGISTRO FC"
EJECUCIÓN: Muñeca o Cuello
TIEMPO:
REGISTRAR EN EL CUADERNO LOS 3 INTENTOS

radial se siente en la por debajo del pulgar

#ADAM

OA6: Rutina Cardiovascular - Fuerza

<p>EJERCICIO 1: "JUMPING JACK" EJECUCIÓN: 55 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p>	<p>P A U S A 60 S E G U N D O S</p>	<p>EJERCICIO 3: "ESTOCADAS" EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS INTENSIDAD: E. DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA</p>	
			<p>EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL" EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)</p>
<p>EJERCICIO 2: "SKIPPING O TROTOS EN EL LUGAR" EJECUCIÓN: 55 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA</p>			
<p>A.  B. </p>			



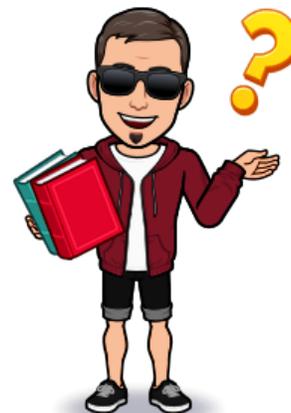
**HIDRÁTATE
 ANTES, DURANTE Y
 DESPUÉS DE LA
 ACTIVIDAD**



Flexibilidad dinámica

 <p>15 segundos por cada pierna</p>	 <p>15 segundos por cada pierna</p>
---	--

¿Alguna pregunta?





QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA

