



PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES

DOCENTE: Sebastián Alarcón Fuentes

CURSO: 5° A y B, ASIGNATURA: Educación Física.

Guía N°5 Acondicionamiento Físico y Salud.

OBJETIVO:

OA06

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

OA 08

Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

OA 09

Practicar Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

OA 1

Mostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

INSTRUCCIONES: Los alumnos realizarán una rutina de ejercicios por medio de un link de calentamiento (3,40 minutos), desarrollo de resistencia (16:00 minutos) más un trabajo con un balón que puede ser de cualquier material incluso si no tienen hacer uno con una bolsa rellena con papeles, también sirve un globo (4.41 minutos) y elongación (7.43 minutos) total de trabajo 31.23 minutos. El desarrollo de esta rutina debe realizarse después de haber visto el video para observar el espacio que necesita y los ejercicios que debe realizar.

La rutina debe realizarla tres veces en la semana este es un trabajo a conciencia. En la elongación debes realizar el ejercicio hasta donde puedas llegar y con el tiempo podrás ir aumentando tu flexibilidad.

TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:

.- Realizar calentamiento indicado en el siguiente link

<https://youtu.be/lyloRUdvBYQ>

2.- realizar la rutina que verán en el link

<https://youtu.be/nc7IBt6yD3I>

<https://youtu.be/UyIKyFZnElg>

3.- Para terminar la elongación del link

<https://youtu.be/A7Fnc6orgy0>

FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:

Los alumnos deben enviar las respuestas al correo salarcon@colegiodelvalle.cl las siguientes preguntas al 12/06/2020. La evaluación es sumativa, además se envía lista de cotejo.

Preguntas:

- 1.- Que te pareció la rutina. 1 pto.
- 2.- ¿Cómo te sentiste realizando la rutina? 1 pto.
- 3.- Realizaste la rutina tres veces por semana ¿qué días? 6 ptos.
- 4.- ¿Pudiste realizar completa la rutina? 1 pto.
- 5.- ¿Tomas agua mientras realizas la rutina? 1 pto.
- 6.- Que balón ocupaste para realizar los ejercicios. 2 ptos
- 7.- Te parecieron difícil o fácil los ejercicios con balón ¿los pudiste realizar? 2 ptos.

Lista de Cotejo

	Indicadores	
1	Realiza la actividad entregada 1 pto.	
2	Cumple con el objetivo del trabajo 1 pto.	
3	Cumple las instrucciones entregadas por el profesor 2 ptos.	
4	Entrega las respuestas en la fecha solicitada 1 pto.	
5	Puntaje de cuestionario total 14 puntos	
	Total del puntaje 19 puntos.	
	NOTA	