



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO // EL BOSQUE
ASIGNATURA: Educación física y salud.
PROFESOR (a): EVERS SALAS U.

Guía Pedagógica N°6

Nombre:	Curso: Quinto Básico.
Fecha inicio:	Fecha Término.

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	N° 1
Objetivos	(OA1) Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
Habilidades a evaluar	Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas.

Instrucciones

Esta guía debe estar desarrollada en tu cuaderno.

Recuerda que en lo posible debes trabajar con lápiz pasta NEGRO.


No realices todas las actividades de una vez. Toma descansos de a lo menos 15 minutos para continuar con el trabajo.

Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:

e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl.

1. A continuación deberás realizar las actividades presentes en el video titulado Habilidades motrices básicas y Juegos que estará disponible en el canal de Youtube del colegio y también en la cuenta de Instagram del colegio, posteriormente deberás confeccionar un calendario en donde deberás anotar las actividades o juegos que realices cada día, este calendario deberá llevar lo siguiente: Días de la semana, Hora (en la que realizas tus juegos o actividad física), y dibujos de las actividades que realizaste cada día (también puedes adjuntar material fotográfico).

A continuación un ejemplo:

Lunes	Martes	Miercoles
09: 00-10:00: Desayuno		
14:00-15:00 Almuerzo		
15:00- 15:30 Juego: Simón Dice y Circuito de habilidades motrices básicas. Dibujo o foto: 		

2. A continuación deberás elegir 3 actividades que más te gustaron, realizarlas y calcular tu frecuencia cardíaca inmediatamente al finalizar la actividad, también deberás calcular tu frecuencia cardíaca en reposo, recuerda que cada actividad debe ir acompañada por un dibujo de ella, o por un registro fotográfico.

Antes de comenzar recuerda lo siguiente:

La Frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón por minuto, para calcular tú frecuencia cardíaca debes ubicar tu pulso cardíaco sobre la arteria carótida y colocar tus dedos índice y medio sobre el cuello (como indica la imagen), cuando sientas el pulso, mira tú reloj y cuenta el numero de latidos por 60 segundos, Es importante que te encuentres en estado de reposo ya sea sentado o acostado, ya obtenido el numero de pulsos o latidos por minuto sabrás tu frecuencia cardíaca en reposo.



(fig. forma correcta de tomar el pulso carotideo)