



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA M.

Correo electrónico:
c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl

Celular: +569 63200478

Guía Pedagógica N°12 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 5° Básico C
Fecha inicio: Noviembre	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
Objetivo Aprendizaje	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.
Habilidades a evaluar	Ejecutan actividades físicas. Siguen instrucciones
Contenido	Condición física

Buenos días estudiantes, espero que se encuentren bien. En esta guía veremos la condición física, y deberás hacer distintos ejercicios físicos en un circuito. ¡ÁNIMO!

Mediante correo electrónico o el celular que se encuentra en el recuadro de arriba, puedes realizar consultas y debes enviar evidencias (una foto o breve video) de la actividad. Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

Actividad 1:

Sigue las instrucciones.

- ✓ Usa ropa cómoda.
- ✓ Busca un lugar adecuado donde puedas realizar los ejercicios.
- ✓ Mantén cerca una botella con agua, para hidratarte.
- ✓ Al finalizar realizar rutina de higiene
- ✓ Material necesario: 5 botellas, para el desplazamiento en zigzag. Una alfombra o similar, para realizar ejercicios en suelo. 2 botellas de medio litro o dos kilos de arroz, para ejercicios de brazos.

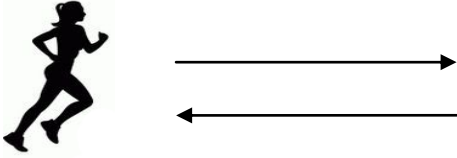

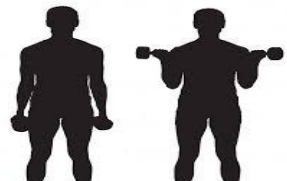

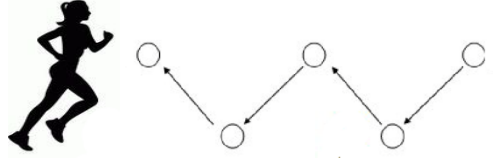

Primero: la guía de trabajo 11 se trató sobre calentamiento.

Repasamos. Anota 4 ejercicios o juegos para un calentamiento. Ejecútalos antes de hacer la parte principal.

1.	2.
3.	4.

Segundo: parte principal. Circuito para mejorar la condición física.

- ✓ Realiza cada ejercicio durante 40 segundos.
- ✓ Descansa 20 segundos entre cada estación.
- ✓ Realiza el circuito 2 veces.

<p>Estación 1: Trotar de manera lineal</p> 	<p>Estación 2: Sentadillas. En posición de pie, baja caderas y flexiona las rodillas. Y vuelve a la posición de pie.</p> 
<p>Estación 3: Flexión de brazos. En posición de pie, toma una botella en cada mano, acerca las manos hacia los hombros, flexionando los brazos.</p> 	<p>Estación 4: Abdominales. Apoya la espalda y los pies, flexionando las rodillas. Eleva el tronco y vuelve a la posición de inicio.</p> 
<p>Estación 5: Trotar en zigzag de ida y regreso.</p> 	<p>Estación 6: En posición de plancha tocar hombros con la mano contraria, de manera alternada.</p> 

Tercero. Para finalizar mantén estas posiciones de flexibilidad durante 15 segundos.



AUTOEVALUACIÓN. Marca con una X según corresponda

	SI	PARCIALMENTE	NO
Use ropa cómoda para hacer la actividad.			
Me esfuerzo por realizar los ejercicios.			
Fue sencillo ejecutar el circuito			
Valoro los ejercicios para mejorar mi condición física			
Realizo rutina de higiene al finalizar			