

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

5° AÑO BÁSICO

PROFESOR: CARLA GONZÁLEZ -  
GONZALO ARÁNGUIZ

SEMANA: 22 AL 26 DE JUNIO



- **Saludo cordial de bienvenida**
- **Ruta del aprendizaje:**
- **Recordar normas de la clase.**
- **Conocer y socializar el objetivo.**
- **Conocer y reforzar contenidos descendidos de la evaluación.**
- **Desarrollar la clase en casa.**

## **OBJETIVO**

**Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.**



# **LINEAMIENTOS DE LA CLASE**

**Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.**

**Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.**

**Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.**

**Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la práctica de esta clase.**



# RETROALIMENTACIÓN

- Contenidos más descendidos de la evaluación formativa:
- Tomar frecuencia cardíaca
- Llevar registro en su cuaderno, ser más sistemáticos.
- Toma de frecuencia cardíaca , se demuestra a través de imágenes y mostrando vía pantalla.
- Imitan el proceso, repiten para lograrlo.  
Realizan pequeño calentamiento y toman frecuencia .  
Diferencian pulso de frecuencia en reposo y en actividad.  
Comentan
- Llevar un registro de frecuencia cardiaca
- Reconocer auto superación
- Realizan rutina de ejercicios de fuerza.

# FRECUENCIA CARDIACA



Tomando el Pulso de su Niño



# EJERCICIO DE FUERZA CON PESO



# ¡FELICITACIONES!

