

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

5° AÑO BÁSICO

PROFESOR: CARLA GONZÁLEZ -
GONZALO ARÁNGUIZ


SEMANA: 27 AL 31 DE JULIO



- **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:
- Conocer e identificar la resistencia cardiovascular.
- Conceptos de velocidad , ejemplos básicos
- Recordamos conceptos de velocidad y resistencia y sus diferencias, preguntas claves.

Realizan pequeño calentamiento y toman frecuencia .

Diferencian pulso de frecuencia en reposo y en actividad.

Comentan

- Llevar un registro de frecuencia cardiaca
- Reconocen errores en la evaluación.
- Realizan rutina de ejercicios de fuerza y velocidad.

FRECUENCIA CARDIACA



Tomando el Pulso de su Niño



EJERCICIO DE FUERZA CON PESO



¡FELICITACIONES!

