



Curso: 5° básico
Unidad: 2
Profesor: Karla Romero Cornejo
Asignatura: educación física
Correo: karla.romero@colegiocrisol.cl

CLASE: 7

Objetivo de aprendizaje: 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. **(OA6-OA8)**

INICIO:

Actividad 1: el estudiante debe realizar los siguientes ejercicios e ir alternándolos con trote de esta forma: trote hacia adelante, trote hacia atrás, trotar con las rodillas arriba, (skipping), saltar de un pie a otro, correr en zigzag, hacer saltos laterales sobre una línea. Se recomienda que aprendan a dosificar el esfuerzo y sean capaces de mantener el ritmo durante diez minutos. Se observará al reingreso de las clases.

DESARROLLO:

Actividad 2: el estudiante frente a una escalera deberá subir y bajarla, primero caminando sobre un escalón a la vez, luego cada dos escalones y después cada tres, después trotando, trotando para un lado. Se recomienda hacer dos veces cada ejercicio. Los estudiantes que no dispongan de una escalera, realizarlo con algún banco, silla o altura, donde deberán subir y bajar repetidamente e ir avanzando hacia el costado para repetir la acción. Se observará al reingreso de las clases.

Actividad 3: el estudiante debe realizar saltos con flexión y extensión de piernas en el lugar, con manos detrás de la cabeza, te mostramos el siguiente video <https://youtu.be/K6iBXz61ywg> luego separa y junta las piernas lateralmente con las manos en las caderas; https://youtu.be/nYxkac_0hs en el tercero efectúan saltos laterales de un pie al otro y en el cuarto, saltos en un pie y después en el otro. Repetir tres veces con 30 segundos de duración por cada ejercicio.

Actividad 5: el estudiante debe completar un circuito de acondicionamiento físico de diversas estaciones: mantener por cada acción 1 minuto de su ejecución.

1) Saltos a pies juntos pasando un obstáculo

2) 6 Dorsales sobre una estructura blanda



3) Tríceps apoyados en una banca

4) Saltos en equilibrio con un pie



5) 8 Abdominales en estructurada blanda

CIERRE: elongación y retroalimentación de la clase (conversar lo realizado durante la sesión)



Curso: 5° básico

Unidad: 2

Profesor: Karla Romero Cornejo

Asignatura: educación física

Correo: karla.romero@colegiocrisol.cl

Evaluación Formativa (de proceso)

Importante: las actividades deben ser enviadas en un video conjuntamente, para evitar el acúmulo de videos y sin mostrar la cara del estudiante, sólo la acción a realizar. Fecha plazo para enviar el video es hasta el 24 de julio.

CAPACIDADES FISICAS: RESISTENCIA					
CURSO: 5° básico		Docente: Karla Romero C.	Subsector: Educación física	porcentaje de evaluación: 20%	Puntaje ideal: 30 puntos
RANGOS	POR LOGRAR (4pts)	LOGRADO CON DIFICULTAD (6pts)	LOGRADO (8pts)	DESTACADO (10pts)	
INDICADORES A EVALUAR					
Actividad 3: sentadillas con saltos. Saltos con flexion y extension de piernas, con manos tras cabeza en un lugar determinado. Realizarlo 6 veces. (revisar link del video)	No logra unir los pasos para realizar el salto: flexo extensión de piernas, impulso y amortiguación de caída. Debe motivarlo/a para practicar.	Le dificulta realizar y mantener las posturas del cuerpo durante el ejercicio, Sin embargo logra completarlo.	Logra realizar el ejercicio con mínimos errores. ej: inclina torso hacia adelante, se desbalancea.	Coordina y controla de forma efectiva las posturas del cuerpo durante el ejercicio.	
Actividad 3: saltos de tijera. Separar y juntar las piernas, con manos en la cadera. 30segundos. (Revisar el video)	No logra realizar la mecánica de separar y juntar las piernas para realizar el ejercicio.	Le dificulta mantener la coordinación y resistencia del ejercicio.	Completa el ejercicio con mínimas alteraciones.	Mantiene una postura erguida durante el ejercicio, logrando coordinar los pasos en el tiempo acordado.	
Actividad 5: abdominales. Se pueden ubicar las manos atrás de la cabeza o adelante cruzadas en el pecho. Realizar 8 abdominales.	No se aprecia el ejercicio dado. (inclinación de torso, posición de manos, y postura de piernas separadas al ancho de caderas)	Inclina el cuello hacia adelante y se fatiga rápidamente al realizar el ejercicio Sin embargo logra completarlo.	Completa el ejercicio con el mínimo de errores.	Realiza el ejercicio de forma exitosa, ejecutando las posturas adecuadas.	

NOTA: en los abdominales es importante la respiración adecuada. Inhala al bajar y exhala el aire al subir, controlar y sin apresurar.