



**MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE**

**GUIA N° 2 MARZO**

<b>TÍTULO</b>	Conociendo nuestras capacidades físicas
<b>ASIGNATURA /MÓDULO TP</b>	Educación Física y Salud
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)</b>	OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:  > Frecuencia.  > Intensidad.  > Tiempo de duración.  > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).  >Preparación del cuerpo para el trabajo en clases prácticas.
<b>MOTIVACIÓN</b>	La siguiente actividad busca que el estudiante refuerce sus conocimientos con respecto a sus capacidades físicas básicas.
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	Mediante las indicaciones dadas, el estudiante deberá confeccionar una rutina de ejercicios.
<b>EVALUACIÓN</b>	A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante realizo en sus casas los ejercicios demostrados.
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	<a href="mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a>



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Quinto básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES</b>  OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros). >Preparación del cuerpo para el trabajo en clases prácticas.		<b>CONTENIDOS</b>  -Cualidades físicas: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad

### Rutina de ejercicios para realizar en casa

**Objetivo:** Realizar rutina de ejercicio como acondicionamiento a ejercicios realizar durante el año escolar. Seleccionar y dibujar ejercicios seleccionados

A continuación, se muestra una serie de ejercicios los cuales deben ejercitarse constantemente y en una progresión en el tiempo, teniendo en consideración: estado de salud, ritmo cardíaco, hipertensión, etc. Se recomienda ejecutar esta rutina de 2 a 3 veces por semana.

Cada ejercicio se debe hacer 3 veces con una duración de 15 a 30 segundos.





**Colegio Jean Piaget**  
**UTP-Rancagua**

**Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable**