MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA DEL 30 AL 4 DE ABRIL 2020

TÍTULO	Conociendo nuestras capacidades físicas
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Educación Física y Salud
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	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.
MOTIVACIÓN	La siguiente actividad busca que el estudiante refuerce sus conocimientos con respecto a sus capacidades físicas básicas.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Mediante las indicaciones dadas, el estudiante deberá confeccionar la fase de calentamiento de una clase de educación física, y a través de un ítem de verdadero y falso, comprobar lo aprendido.
EVALUACIÓN	A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante es capaz de aprender y confeccionar una fase de calentamiento de una clase de educación física.
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Quinto básico	**Fecha:**	**Profesor : Marcos Lucero**
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES **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.**		**CONTENIDOS** **-Cualidades físicas: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad** **- Importancia de un buen calentamiento físico.**

Un calentamiento práctico

El calentamiento sirve para preparar al organismo antes de realizar una actividad física intensa y así prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más. Para saber si has realizado el calentamiento correctamente, tómate las pulsaciones al final del calentamiento y comprueba que tu corazón late entre 130 y 140 pulsaciones por minuto.

A continuación podrás ver multitud de ejercicios que puedes utilizar para confeccionar un buen calentamiento.

1.- Elabora en la parte de atrás de la hoja, un calentamiento teniendo en cuenta lo siguiente:

- Que vaya de menos a más.
- Que dure 10 minutos aproximadamente.
- Que incluya ejercicios que a ti te gustaría realizar en las clases.

2.- Comprueba lo que has aprendido sobre el calentamiento.

	Verdadero	Falso
Disminuye la fuerza de los músculos.		
Estimula el corazón y los pulmones.		
Aumenta la elasticidad de músculos y tendones.		
Previene las lesiones.		
Cansa al organismo.		
Prepara al deportista física y psíquicamente.		
Aumenta la temperatura de los músculos.		
Debe durar menos de cinco minutos.		
Se realiza después del ejercicio físico.		

3.- Busca en internet ejercicios de calentamiento y realiza 3 actividades para realizar, incluyendo minutos de realización, implementos a utilizar, entre otros (la hoja se entregará a la profesora y los ejercicios se realizarán a vuelta de clases).

Lista de Cotejo Educación Física

Tema: Calentamiento Práctico

Curso: 5° Básico

Tarea 1

Ítem	Puntaje ideal	Puntaje logrado
Presenta escritura clara y legible	3	
No presenta falta de ortografía	3	
Presenta calentamiento	5	
El calentamiento cuenta con el tiempo solicitado	5	
El calentamiento incluye ejercicios	5	
Puntaje Total	21	
Puntaje Alumno		

Tarea 2

Ítem	Puntaje ideal	Puntaje logrado
Presenta escritura clara y legible	3	
No presenta falta de ortografía	3	
Presenta 3 calentamientos	5	
Los calentamientos cuentan con implementación	5	
Presenta la duración de cada ejercicio	5	
Puntaje Total	21	
Puntaje Alumno		

Puntaje 60 %	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Nota	7.0	6.6	6.3	5.9	5.2	4.9	4.5	4.1	3.9