



PLAN DE TRABAJO

CURSO: 5°A

Profesor/a: Mauricio Valdebenito Saavedra

Asignatura: Educación Física y salud

Semana del Lunes 5 al viernes 9 de abril

Semana del lunes 12 al viernes 16 de abril

Condición física

OBJETIVO:

OA6: 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.

OA9: practicar actividades física en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Semana 1: actividades de coordinación

Semana 2: ejercicios de fuerza.

Se realizara una evaluación formativa en el cual consiste en monitorear y acompañar los aprendizajes.

OBSERVACIONES: Se estarán respondiendo dudas y consultas en el correo electrónico Mauricio.valdebenito@uldaaracena.cl

SEMANA 1

Materiales: 2 escobillones.

Ejercicio 1 de coordinación:

El estudiante deberá ubicar un escobillón en el suelo y ponerse al costado de él, al sonido del silbato deberá saltar de un lado al otro de forma lateral como indica la imagen durante 30 segundos de forma continua, manteniendo el ritmo de trabajo.



Ejercicio 2 de coordinación:

En este ejercicio el estudiante se ubicará de manera frontal al escobillón, saltando hacia adelante y atrás, de manera continua y sin para durante 30 segundos, manteniendo el ritmo de trabajo.



Ejercicio 3 de coordinación:

A continuación, ubicarán los dos escobillones de forma paralela. El estudiante deberá ubicarse por fuera de uno de ellos como muestra la imagen y a la señal deberán saltar a pie junto al centro, afuera, al centro y afuera. Todo esto durante 30 segundos y de manera continua, manteniendo el ritmo de trabajo. La sesión completa de los 3 ejercicios deberá realizarse 2 veces.

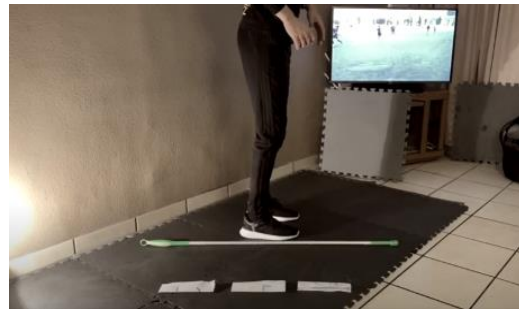


Imagen 1
Imagen 2
Imagen 3

SEMANA 2

Ejercicios de fuerza

Actividad: Realizar movimiento articular de tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, falanges y cuello.

Luego para elevar la temperatura corporal, realizas un trote suave de 5 minutos.

Es importante mantenerte hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Luego de finalizar la actividad física debes realizar hábitos de higiene personal.

Flexión pirámide

Ubicados en plancha apoyados con las manos y la punta de los pies, con los glúteos levantados extiende el tronco hacia adelante y desciende los glúteos



Invertida levantando las piernas

Ubicados en boca arriba apoya las manos con los brazos extendido y una pierna en 90 grados , la otra pierna asciende de forma extendida, la parte del abdomen mantenido de forma ascendente sin tocar el suelo



Plancha levantando una mano

Se ubica boca abajo y se apoya con una mano y la otra la levanta, sin apoyar las rodillas

Variantes; pueden levantar una botellas con agua o sin agua.





INDICADORES	Excelente (4)	Muy bueno (3)	Aceptable (2)	En proceso (1)	Requiere apoyo (0)
1.Movilidad articular	El o la estudiante realiza los 6 ejercicios de movilidad articular	El o la estudiante realiza 4 o 5 de 6 ejercicios de movilidad articular	El o la estudiante realiza 3 o 2 de los 6 ejercicios de movilidad articular	El o la estudiante realiza 1 de los 6 ejercicios de movilidad articular	El o la estudiante No realiza los ejercicios de movilidad articular
2.Calentamiento	El o la estudiante realiza los 4 ejercicios de calentamiento.	El o la estudiante realiza 3 de 4 ejercicios de calentamiento.	El o la estudiante realiza 2 de 4 ejercicios de calentamiento.	El o la estudiante realiza 1 de 4 ejercicios de calentamiento.	El o la estudiante No realiza los ejercicios
4.Trabajo de coordinación y fuerza	El o la estudiante realiza los 3 ejercicios de fuerza y coordinación	El o la estudiante realiza 2 de 3 ejercicios de coordinación y fuerza	El o la estudiante realiza 2 de 4 ejercicios de coordinación y fuerza	El o la estudiante realiza 1 de 4 ejercicios de coordinación y fuerza	El o la estudiante No realiza ninguno de los ejercicios de coordinación y fuerza
5.Vuelta a la calma	El o la estudiante realiza en su totalidad los ejercicios de vuelta a la calma	El o la estudiante realiza en su mayoría los ejercicios de vuelta a la calma	El o la estudiante realiza medianamente los ejercicios de vuelta a la calma	El o la estudiante realiza escasos ejercicios de vuelta a la calma	El o la estudiante No realiza los ejercicios de vuelta a la calma.
6.Participación	El estudiante participa activamente demostrando interés, disposición y comenta en la reflexión en torno al objetivo de la clase.	El estudiante participa activamente demostrando interés y disposición pero no participa de la reflexión en torno al objetivo de la clase,.	El estudiante participa activamente pero no demuestra interés ni disposición durante la actividad pero si participa de la reflexión en torno al objetivo de la clase.	El estudiante no participa activamente no demuestra interés ni disposición durante la actividad pero si participa de la reflexión en torno al objetivo de la clase.	El estudiante no participa activamente no demuestra interés ni disposición durante la actividad y no comenta sobre la reflexión en torno al objetivo de la clase.