



U T P

SEMANAS N° 28, 29,30 y 31 del 12 de octubre al 2 de noviembre

GUÍA N° 21 de ED. FÍSICA Y SALUD 4TOS BÁSICOS 2020

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
.....			

Tiempo considerado: 4 semanas.

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, mejorando sus resultados personales.

Habilidad: Crear y ejecutar.

ACTIVIDAD: EJERCICIOS FÍSICOS INDIVIDUALES.

CONTENIDO: TIPOS DE EJERCICIOS FÍSICOS.

DESCRIPCIÓN: El estudiante debe crear sus propios ejercicios físicos, que se detallan en cada semana, en espacios reducidos y/o abiertos. En la última semana debe entregar un breve detalle de los cambios físicos y los beneficios que éstos le produjeron (informe individual que se detallará en la semana 3).

MATERIALES: A elección del estudiante.

INSTRUCCIONES: Esta actividad tendrá una duración de 4 semanas. En cada clase se trabajará y se retroalimentará el proceso para finalizar en la clase 4.

SEMANA 1 (12 al 16 de octubre)

OA: Ejecutar ejercicio físico de **resistencia cardiovascular** individual con material a elección.

***Tipo de ejercicio:** Resistencia cardiovascular.

***Nombre ejercicio físico específico a desarrollar:**

***Cambios físicos y beneficios experimentados:**

***Breve descripción de lo que se realiza:**

SEMANA 2 (19 al 23 de octubre)

OA: Ejecutar ejercicio físico de **fuerza muscular** individual con material a elección.

***Tipo de ejercicio:** Fuerza muscular

***Nombre ejercicio físico específico a desarrollar:**

***Cambios físicos y beneficios experimentados:**

***Breve descripción de lo que se realiza:**

SEMANA 3 (26 al 30 de octubre). SE ENTREGA DETALLE DE INFORME INDIVIDUAL.

OA: Ejecutar ejercicio físico de **velocidad** individual con material a elección.

***Tipo de ejercicio:** Velocidad

***Nombre ejercicio físico específico a desarrollar:**

***Cambios físicos y beneficios experimentados:**

***Breve descripción de lo que se realiza:**

SEMANA 4 (2 al 6 de noviembre)

En esta clase el estudiante entrega informe breve de las acciones ejecutadas y comenta a través del micrófono sus experiencias con el trabajo realizado.

En la semana 3 se entrega detalle y las características del **Informe individual**.

Lista de cotejo:

INDICADORES	SÍ	NO
1. El estudiante ejecuta ejercicio físico de resistencia cardiovascular, lo nombra y describe brevemente.		
2. El estudiante ejecuta ejercicio físico de fuerza muscular, lo nombra y describe brevemente.		
3. El estudiante ejecuta ejercicio físico de velocidad, lo nombra y describe brevemente.		
4. El estudiante entrega informe individual, detallando brevemente los cambios físicos y beneficios producidos.		

<u>Resultado:</u> Indicador 1: 1 punto (20%) Indicador 2: 1 punto (20%) Indicador 3: 1 punto (20%) Indicador 4: 4 puntos (40%) Total: 7 puntos (100%)		
--	--	--

ENVIAR GUÍA N°21 A:

***WhatsApp Educación Física y salud:** +569 20672798 (fotografía) o al

***Correo electrónico:** leonardo.meneses@colegio-moisesmussa.cl

IMPORTANTE: En la semana 3 (26 al 30 de octubre) se entregarán los detalles específicos de envío de **Informe individual**.