

### INSTRUCCIONES PARA TRABAJO EFI 5° Y 6° BASICO

PROFESOR(A)	JAVIER AVILA MIRANDA
ASIGNATURA	EDUCACION FISICA – DAMAS Y VARONES
NIVEL	5° Y 6° BASICO
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	CAPACIDADES FÍSICAS

#### INSTRUCCIONES (Indicar actividades, las de página en que se encuentran u otro detalle relevante)

##### Objetivos de aprendizajes:

- Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios.
- Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso
- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.
- Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos

##### ACTIVIDAD:

- Desarrolla esta actividad los días que sean necesarios, tomando en cuenta que entre más veces lo realices más beneficios obtendrás.
- Para hacerlo más entretenido invita a tu familia a que lancen los dados por ti, o que mejor te acompañen activamente con los ejercicios.

##### INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD:

- Dadas en el PPT que se anexa

**MATERIAL DE APOYO** (Incluya link de videos, páginas web u otros recursos que ayuden a trabajar este contenido)

**Materiales para armado de cubo de capacidades físicas**

- Tijeras
- Pegamento
- Cartón de base
- Dado numérico