

### INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	JAVIER AVILA MIRANDA
ASIGNATURA	EDUCACION FISICA
NIVEL	5° Básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	GUÍA N° 5, UNIDAD 3 <b><u>Vida Activa y Saludable.</u></b>
FECHA	12 DE OCTUBRE DEL 2020
OBJETIVO PRIORIZADO	<b>Vida Activa y Saludable</b>  <b>OA 6:</b> 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.  <b>OA 9:</b> Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	EJECUTAR Y APLICAR DIVERSOS EJERCICIOS, BASADOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL

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

De acuerdo a las unidades ya realizadas, el estudiante deberá ejecutar y aplicar una serie de ejercicios físicos en el hogar, con el fin de mejorar su condición física individual, además de mantener una vida activa y sana.

La unidad tendrá como finalidad mantener al estudiante activo, desarrollando un plan de trabajo físico, supervisado por el profesor.

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

ELEMENTOS EN EL HOGAR, QUE PERMITAN EL DESARROLLO DE EJERCICIOS FÍSICOS, DE MANERA SISTEMÁTICA Y ACTIVA.