

INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	JAVIER AVILA MIRANDA
ASIGNATURA	EDUCACION FISICA
NIVEL	5° Básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	GUÍA N° 6, UNIDAD 3 <u>Vida Activa y Saludable.</u>
FECHA	02 DE NOVIEMBRE DEL 2020
OBJETIVO PRIORIZADO	Vida Activa y Saludable OA 6: 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. OA 9: 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)

EJECUTAR EL MISMO PLAN DE EJERCICIOS, 3 VECES POR SEMANA, COMO MÍNIMO, DE ACUERDO A TUS CAPACIDADES.

BLOQUE 1: 2 SEMANAS (YA REALIZADAS)

BLOQUE 2: 2 SEMANAS (SEMANA DEL 02 AL 15 DE NOVIEMBRE)

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.

SE SUGIERE ELONGAR CON ELEMENTO (TOALLA GRANDE)