|  |  |
| --- | --- |
| **SEMANA N°: 1 Octubre** | **ASIGNATURA: Educación Física y Salud** |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE** **Profesor(a):Sebastián Álvarez y Karina Zapata** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 6° básico** |
| **Unidad: 3** |
| **Objetivo de Aprendizaje:** **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. A través de entrenamiento TABATA. |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:** * Reloj (cronómetro)
* Botella con agua
* Silla

 |
| **Instrucciones:****Descripción de la actividad:**El o la estudiante, **deberá revisar el vídeo publicado el día 7 de octubre del presente año.** Puede revisar el vídeo en las plataformas de YouTube, en la página web de nuestro liceo: [www.liceojuanrusqueportal.cl](http://www.liceojuanrusqueportal.cl), por el Facebook del Liceo Juan Rusque Portal o solicitarlo por WhatsApp.**Una vez revisado el vídeo:** Escoge un ejercicio de cada capacidad, lo ejecuta y se graba realizando el ejercicio.**Se evalúa lo siguiente:*** Realiza ejercicios de fuerza.
* Realiza ejercicios de velocidad.
* Realiza ejercicios de Resistencia.
* Realiza ejercicios de flexibilidad.
* Envía evidencia de su realización por medio WhatsApp o correo electrónico.
* Los ejecuta donde se estime conveniente (patio, casa, etc).
* se debe grabar un vídeo de 30 segundos realizando los ejercicios seleccionados.
* Envía evidencia de su realización por medio WhatsApp (grupo curso) o correo electrónico: karinazapata@liceojuanrusqueportal.cl

No olvides los tiempos de trabajo y de descanso. También debes hidratarte antes, durante y después de los ejercicios.**¡Saludos!** |