|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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](mailto:karinazapata@liceojuanrusqueportal.cl)  No olvides los tiempos de trabajo y de descanso. También debes hidratarte antes, durante y después de los ejercicios. **¡Saludos!** | | |