



Guía de Trabajo a Distancia N°3 5° Básico

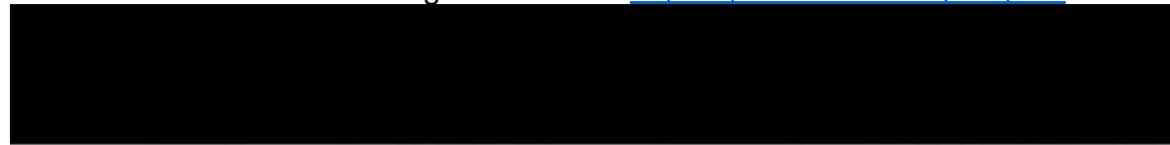
OA_6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

OA_8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

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.

Actividad N°1

Para comenzar veremos el siguiente video: <https://youtu.be/KoQ-qwmlpnQ>



CONTROLANDO MI FRECUENCIA CARDIACA EN CASA





Actividad N°2

Registra tu Frecuencia Cardiaca en reposo: _____

Equípate con ropa deportiva, busca un espacio seguro en tu casa y ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: <https://youtu.be/lc1Aq9m7XQo>



Registra un video de 15 segundos ejecutando la rutina y envíalo a Evaluacionljd3a6@gmail.com

Registra tu Frecuencia Cardiaca a lo menos una vez durante el ejercicio y justo al terminar la Rutina, luego espera 1 minuto después de haber terminado y vuelve a tomar tu Frecuencia Cardiaca:

Durante el ejercicio: _____

Justo al Terminar: _____

1 minuto después: _____

Una vez terminada la actividad es el momento de la higiene personal (asearte y ponte ropa limpia y seca) de esta forma estarás contribuyendo a mantenerte mas saludable.