



Evaluación N°2 6to Básico

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.

OA8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, 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.

Lee atentamente las instrucciones de esta guía antes de comenzar a trabajar.

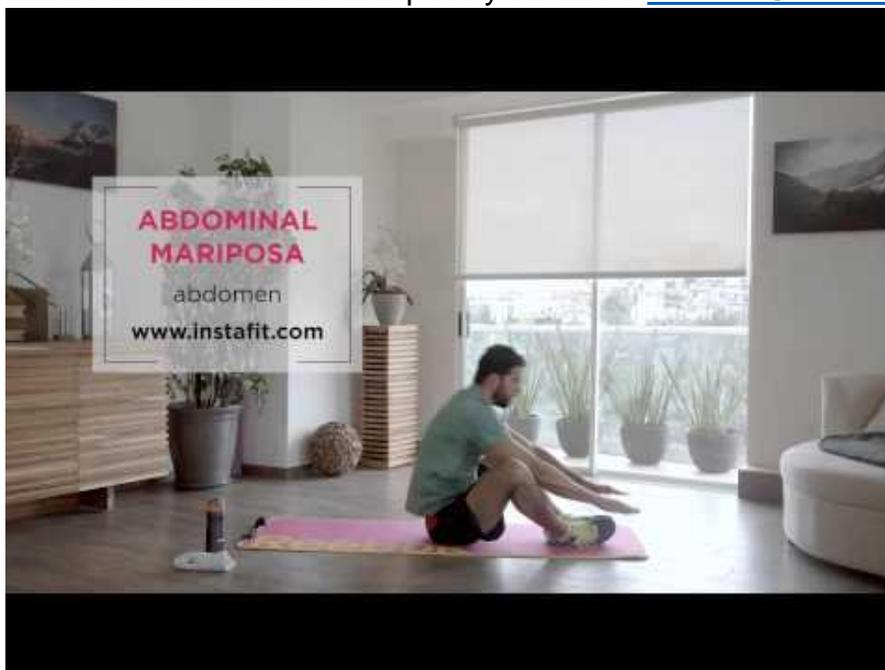
ACTIVIDAD N°1

- Equípate con el uniforme deportivo de nuestro establecimiento para ejecutar la actividad, ten a mano una botella con agua y un cronómetro o celular con cronómetro.
- Registra en una fotografía lo solicitado en el punto anterior y envíalo a lramirez@secst.cl
- Registra tu frecuencia cardíaca durante un minuto, antes de la realización del calentamiento, luego después de la ejecución de calentamiento y al finalizar la segunda actividad.
- Ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: <https://youtu.be/qqkPHI9qv0A>
- Evidencia por medio de un video en cámara rápida (timelapse) la ejecución de **toda tu rutina** (calentamiento) y envíalo a lramirez@secst.cl
*como hacer un timelapse o cámara rápida <https://www.blogdelfotografo.com/timelapse-movil/>



ACTIVIDAD N°2

- Prepara una zona acolchada
- Evidencia mediante un video en tiempo real de la correcta ejecución de 1 minuto de abdominales mariposa y envíalo a lramirez@secst.cl





*La fecha de entrega será hasta el día lunes 25 de Mayo. Cuando envíes la información debes seguir el siguiente formato:

- Destinatario: Lramirez@secst.cl
- Asunto: Título de guía o evaluación – (TU NOMBRE Y APELLIDO) – (TU CURSO)
- Adjuntar la información escrita, gráfica y audiovisual solicitada.

***Recuerda que todas las guías enviadas son evaluadas.**

¡TU
PUEDES