



Proyecto: Vida saludable en casa

Curso: 5° A-B-C básico	Asignaturas: Educación Física Y salud	Docentes: Darwin Cerna Sanhueza
Objetivos de aprendizaje: 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.		
Habilidades a desarrollar: adquirir conciencia sobre sus posibilidades y limitaciones. Además, se espera que regulen autónomamente la intensidad del ejercicio físico y que vinculen las diferentes actividades físicas con sus respectivas respuestas corporales.		
Actitudes a desarrollar: Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular		
Conocimientos implicados: Condición física, deportes, calentamiento específico, hidratación, hábitos de higiene y posturales.		
<p>Descripción breve del proyecto: Usando un reloj para llevar la cuenta del tiempo realizarán distintas habilidades motrices durante 7 a 10 días seguidos o alternados y en el momento que estimen conveniente, cada día mínimo unos 10 minutos, respetando pausas de descanso e hidratación. De forma simultánea, se pretende que incorporen normas de higiene, prevención y seguridad y que sean capaces de realizar un calentamiento antes del esfuerzo físico.</p> <p>Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Resistencia. Se sienta y a la señal corre lo más rápido posible hasta el punto determinado; vuelve caminando al punto inicial. El tiempo de ejecución para este ejercicio es de cinco minutos como mínimo.• Fuerza y resistencia muscular Se organizan frente a una escalera. A la señal, sube elevando rodillas, en un pie, alternando pies, entre otros. Deben hacerlo al menos diez veces. subir y bajar• Velocidad con algún acompañante jugaran a la pinta durante unos cinco minutos moviéndose en distintos frentes dentro de un lugar delimitado.• Flexibilidad. Para trabajar las extremidades superior ejecuta una flexión lenta de brazos seguida de extensión rápida al menos unas 5 veces; Luego mantiene el equilibrio con una mano extendida al costado, con la otra mano le toma una pierna, dejándola en noventa grados. Mantener la posición contando hasta 16 segundos y luego alternar la pierna.• Respuestas corporales asociadas a la actividad física es importante medir y valorar la intensidad del ejercicio físico para lograr beneficios en la salud, y agrega que pueden usar dos tipos de herramienta: la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca las cuales se cuentan durante un minuto.(apreciación de esfuerzo)• El pone música con diferentes ritmos e intensidades, comenzando desde las más lentas hasta las más rápidas. Se desplazan libremente por el espacio al ritmo de la música y después de cada canción, describen su estado o apreciación de esfuerzo en una escala del 1 al 10 (el 10 equivale a la máxima intensidad de trabajo). Luego comentan sus apreciaciones que cambios o respuestas corporales observan.		



Problema/ pregunta: logra identificar respuestas corporales frente al esfuerzo físico?

Fechas:

Mes mayo

Evaluación:

Se evaluara a través de la identificación de respuestas corporales lo cual comentaran al regreso a clases