



Proyecto: Vida saludable en casa

Curso: 6°B - 7°A - 8°B	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: Se pretende que desarrollen resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física. Asimismo, se busca que practiquen la actividad física de forma segura y responsable. Esto implica hábitos de higiene, posturas corporales correctas		
Actitudes a desarrollar: Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular		
Conocimientos implicados: Condición física, aplicar habilidades motrices en actividades recreativas y deportivas, describir cómo se ejecuta un correcto patrón de movimiento, hábitos de higiene y posturales.		
<p>Descripción breve del proyecto: Crearan en su hogar un calendario semanal de actividad física de tono recreativo o exigencia física, completando así un mesociclo de entrenamiento trabajando actividades físicas durante al menos 4 días de los siete de la semana, durante el mes de mayo.</p> <p>Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Organizar en un calendario del mes de mayo los días de la semana con su fecha y con un espacio donde registrar la actividad física realizada.• Seleccionar al menos 4 de los siete días de la semana para ejecutar la actividad física seleccionada, los días pueden ser seguidos o alternados según su disposición de tiempo• Tener un listado de actividad física para desarrollar durante al menos 20 minutos los días seleccionados ejemplo: trote, baile, salto cuerda, barrer, picar leña, abdominales, escaleras, sentadillas, flexión brazos, maquinas ejercicio, etc.• El día seleccionado para trabajar estos 20 minutos se realizara actividad física respetando la siguiente modalidad series X repeticiones X descanso Ejemplo 3 series X 10 repeticiones X 2 minutos de descanso entre cada serie. Ósea hoy hare 3 veces solo 10 abdominales y descansare 2 min cada vez que haga 10 abdominales.• Luego de realizar la actividad física que el niño o niña eligió la registra o anota en el día del mes de mayo que la realizo y el día que no haga actividad física escribe descanso o recuperación, así completara su calendario y su mesociclo de entrenamiento.• Importante el tipo de actividad física la elige el niño o niña, se pueden repetir y la cantidad la regula cada niño según su condición física. Pueden inventar o realizar otras distintas a las sugeridas y pueden anotar en su calendario de la forma que le sea más fácil entender.		
Problema/ pregunta: realiza actividad de forma moderada a vigorosa fijándose metas de		



superación?

Fechas:

Mes mayo

Evaluación:

Se evaluará a través de la información escrita en su calendario al regreso a clases