



**Proyecto: Práctica de deportes**

**ABP 4**

Curso: 5° A-B	Asignaturas: Educación Física Y salud	Docentes: Darwin Cerna Sanhueza dcernag@gmail.com
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: Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades y en tiempos determinados.		
Actitudes a desarrollar: Que practiquen actividades físicas en diversos ambientes naturales, aplicando medidas para conservarlos limpios y ordenados.		
Conocimientos implicados: Conocer actividades físicas para realizar en contacto con la naturaleza, reconocer reglas de un juego limpio.		
<b>Descripción breve del proyecto:</b> Practicarán o imitarán la práctica de distintos deportes <ul style="list-style-type: none"><li>• Durante una semana practicarán distintos deportes a libre elección</li><li>• Con los recursos y espacios que posean practicarán o imitarán la práctica de al menos 5 deportes distintos uno cada día, durante unos 30 minutos diarios.</li><li>• Dentro de estos 30 minutos deben considerar tiempos de hidratación, calentamiento y pausas de descanso o recuperación</li><li>• Practicarán cada deporte a modo de entrenamiento solos o acompañados con materiales reales o alguno que lo reemplace, por ejemplo si no hay balón de voleibol puede usar un globo, si no hay balón de futbol puede hacer una pelotita de papel o trapo.</li><li>• Cada día el deporte debe ser distinto sin repetirlo y debe registrar con fotografía cada día</li></ul>		
Problema/ pregunta: Demuestra conocimiento de distintos deportes colectivos o individuales???		
Fechas: Mes octubre		
Evaluación: Se evaluara a través de la evidencia de sus fotografía una diaria al regreso a clases		