



# Guía N° 3

## Asignatura

### 5° - 6° básico

Semana 3  
Desde el 21 al 24 de Septiembre

*Profesor Gabriel Parra Espinoza*  
[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl)



## OA6 (Nivel 1 )

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, mejorando sus resultados personales

### Indicador(es):

1. Ejecutan un ejercicio físico de manera continua, manteniendo el nivel de intensidad moderada a vigorosa.
2. Desarrollan la resistencia por medio de circuitos.

# Ruta de aprendizaje:



1. ¿Qué voy a aprender?

*A Ejecutar un ejercicio físico de manera continua y a desarrollar resistencia*

2. ¿Cómo lo voy a aprender?

*A través de ejercicios prácticos*

3. ¿Para qué lo voy a aprender?

*Para desarrollar la condición física*

# Reglas para la clase virtual



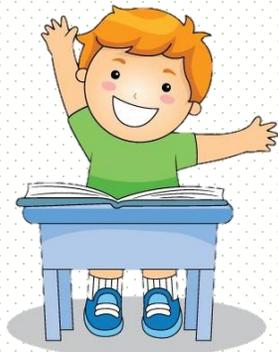
PUNTUALIDAD



MANTENER  
MICROFONO APAGADO



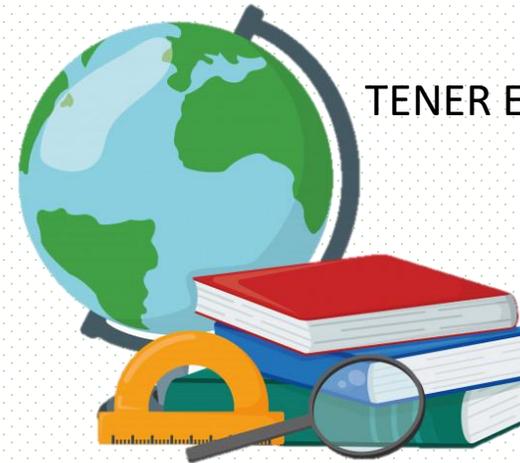
MANTENER CÁMARA  
ENCENDIDA



LEVANTAR LA MANO  
PARA OPINAR



SER RESPETUOSOS CON  
PROFESORES Y COMPAÑEROS/AS



TENER EL MATERIAL NECESARIO  
PARA LA CLASE

*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*

# Inicio

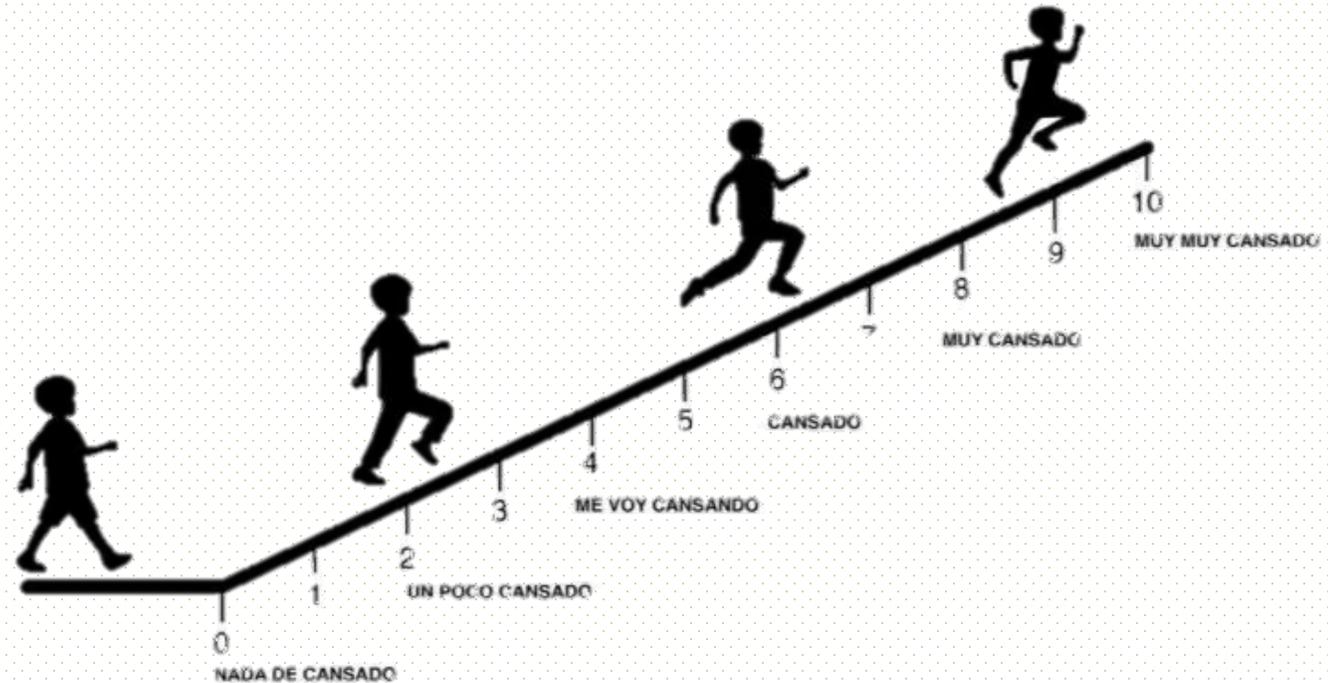


- Para esta actividad debes buscar diversas cosas para realizarla.

Primero debes buscar un cuaderno donde puedas dibujar y escribir.

Buscar tres canciones que mas te gusten.

Además de dibujar la siguiente escala de percepción del esfuerzo.



# Desarrollo de la clase



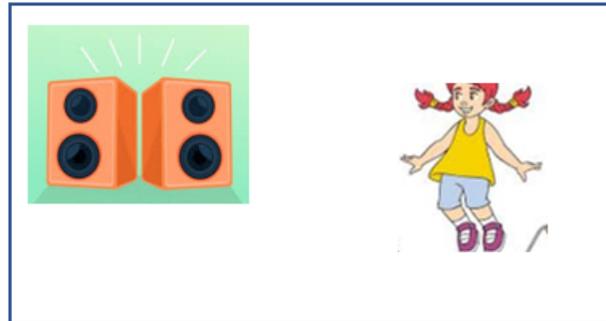
1.- Debemos ubicarnos en un lugar libre de peligros y reunir algunos materiales de nuestra casa



2.- Debemos elegir tres canciones que más nos guste.

2.1.- Con la primera canción:

Saltaremos a pie junto una vez hacia adelante y una vez hacia atrás. Esto debes repetirlo 6 veces. (ósea debes saltar 3 veces hacia adelante y 3 hacia atrás)



*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*

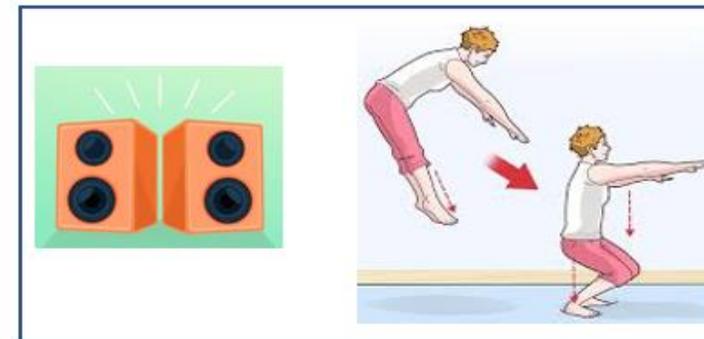


# Actividades

4.- Con la segunda canción que te gusta realizaremos saltos a un pie, al aterrizar daremos un giro en el lugar. (esto debemos repetirlo 3 veces con cada pie y un giro por cada vez que aterricemos)



5.- Y con la tercera canción que te gusta debes saltar un obstáculo que tu elijas, que no sea muy grande ni difícil de superar. Al aterrizar debes quedar en posición flexionada tus rodillas (hincado)



# Cierre



- Luego de realizar el primer circuito motriz; en tu cuaderno debes dibujar y describir tu estado de ánimo con la primera música que elegiste, además debes marcar en que escalón te encuentras de la percepción del esfuerzo te encuentras.
- Luego de realizar el segundo circuito motriz; en tu cuaderno debes dibujar y describir tu estado de ánimo con la segunda música que elegiste, además debes marcar en que escalón te encuentras de la percepción del esfuerzo te encuentras.
- Luego de realizar el tercer circuito motriz; en tu cuaderno debes dibujar y describir tu estado de ánimo con la tercera música que elegiste, además debes marcar en que escalón te encuentras de la percepción del esfuerzo te encuentras.

*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*

# Ticket de Salida: *¿Qué aprendimos en esta clase?*



Luego de realizar la actividad motriz, debes enviar evidencia audiovisual a mi WhatsApp o a mi correo. Si tienes cualquier duda debes comunicarte conmigo

[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl)



+569-49678234



*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*