Guía de Aprendizaje N°4 Quinto y Sexto Básico Educación Física y Salud		
Nombre		Fecha: **SEMANA 4** (del 6 al 9 de Abril)
OA 6	**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**.	
Indicadores	• Conocen las 4 capacidades físicas. • Identifican los ejercicios que se desarrollan a partir de las capacidades físicas de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.	

Escribir el objetivo de la clase en su cuaderno y luego realizar el dibujo. **NO ESCRIBIR LOS ENUNCIADOS.**

Actividad 1

Debes realizar los desafíos que se encuentran en el recuadro de abajo, luego deberás rellenar los cuadros con la información que te solicitan los enunciados.

DESAFÍOS

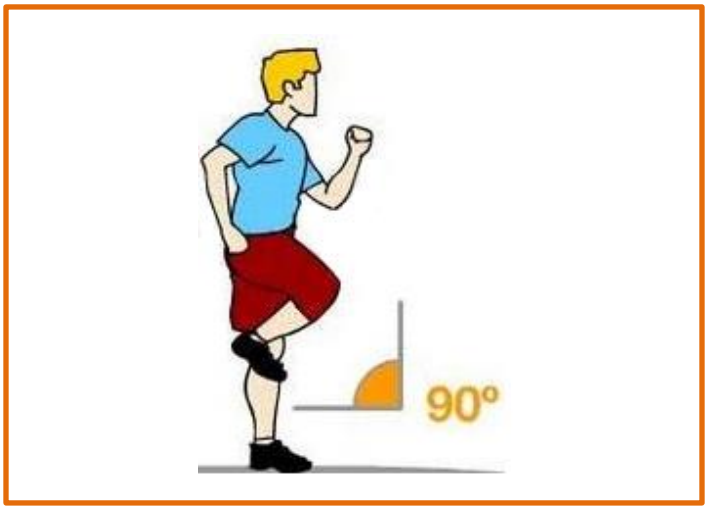
Puedes poner la música que más te guste para realizar esta actividad física) Para realizar el desafío, ver imágenes explicativas debajo de este recuadro.

	ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO *(Ver imagen de escala del esfuerzo)* *¿Qué tan cansado te encuentras?*	**SENSACIONES CORPORALES VIVENCIADAS** *Por ejemplo: sudor, cansancio, dificultad al hablar, sed, cambio en el color de la piel)*
DESAFÍO 1 Saltar en el lugar lo más alto que puedas 15 veces sin detenerte. (realizar saltos continuos)		
DESAFÍO 2 Tocar el suelo y saltar lo más alto, 25 veces sin detenerse.		
DESAFÍO 3 Trotar, elevando rodillas a la altura de la cintura en el lugar sin detenerte durante 1 minuto.		

EJEMPLO DE DESAFÍO 1:
Salto en el lugar : Flecta tus rodillas como el niño de la imagen, y luego salta. (15 Veces)

EJEMPLO DE DESAFÍO 2:
Debes estar de pié, agacharte y tocar el piso con las palmas, luego tomar impulso y saltar lo mas alto que puedas. (sigue la secuencia de la imagen) 25 Veces.

EJEMPLO DE DESAFÍO 3:
Durante 1 minuto, debes realizar el gesto técnico de trotar pero en el lugar, tal como lo muestra la imagen.



Profesor Gabriel Parra Espinoza
Educación Física y Salud.

ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

(Cuadro de ejemplo)

Actividad 2

Debes dibujar una **"escala de percepción del esfuerzo"** (como la que está arriba) y puedes utilizar el dibujo que más te guste para reemplazar el niño que está encerrado en el círculo de la imagen de ejemplo, para luego pintarlo. Luego Elaborar una planilla para registrar las sensaciones corporales que se realizan en una actividad física. (que están en el recuadro de desafíos como recordatorio)