



# COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

## GUIA EVALUADA N°2

### EDUCACION FISICA Y SALUD

Curso: 6°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 26 pts	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	-----------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
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.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Elaboran y ejecutan una rutina de ejercicios para mejorar la velocidad.</li><li>➤ Explican que los niveles de condición física mejoran por medio de ejercicios físicos que tengan una frecuencia, una intensidad y una duración.</li><li>➤ Evalúan la fuerza muscular por medio de un test físico.</li></ul>

#### Instrucciones:

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Plazo de entrega: 16 de mayo 2021
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a [Profesora.edfisica88@gmail.com](mailto:Profesora.edfisica88@gmail.com)
- **Recuerda** que, al momento de enviar tus imágenes, en el asunto del correo debes escribir tu nombre y nivel al que perteneces.



Recuerda que las cualidades físicas, son el conjunto de aptitudes de cada persona, que son esenciales para realizar cualquier actividad física y/o deportiva, que se desarrollan a través del entrenamiento.



# COLEGIO PUMANQUE

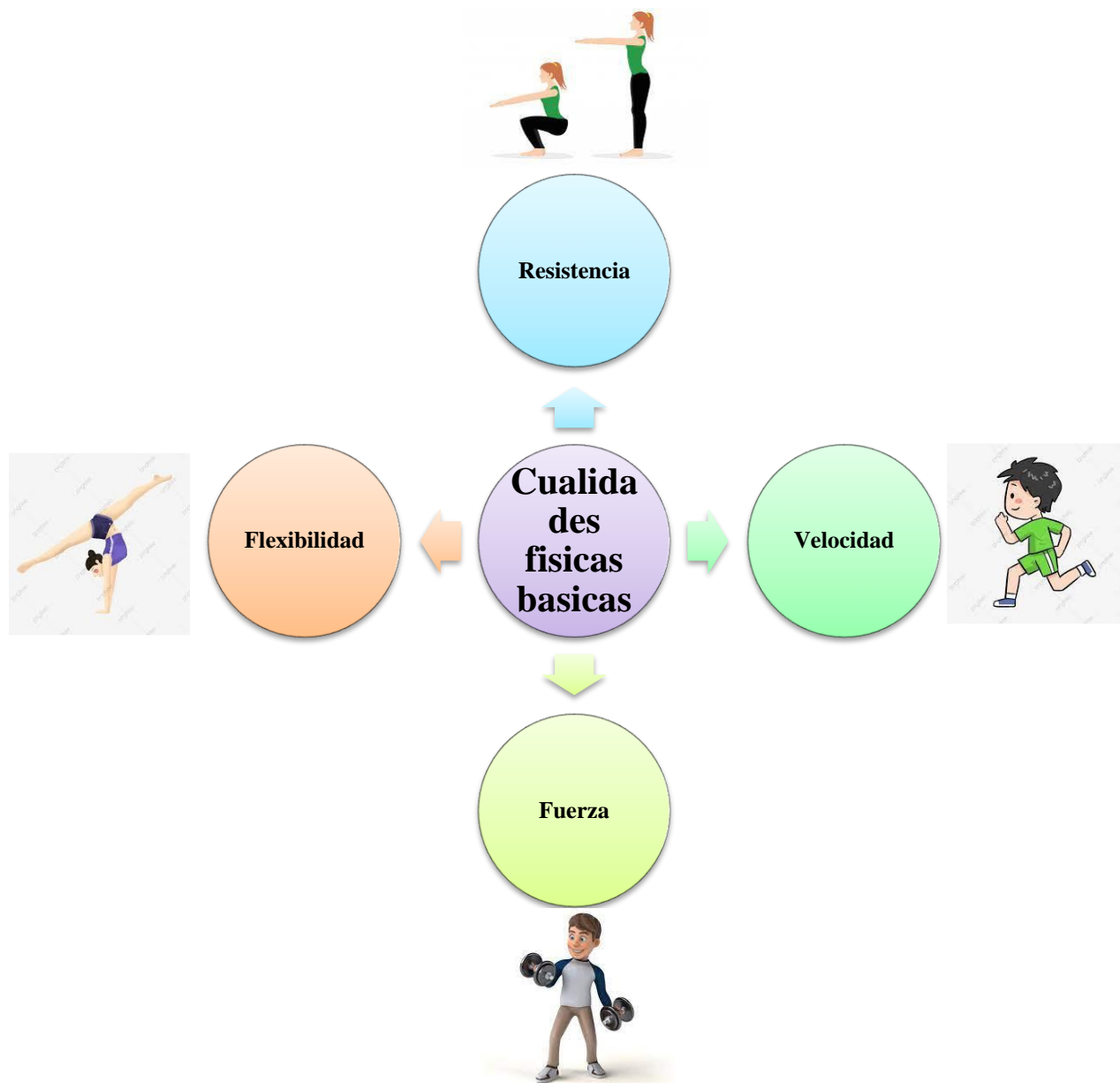
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo



Las capacidades (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad) serán claves, ya que permitirán mejorar nuestro cuerpo, es decir son nuestros indicadores de cada condición física, es importante saber cuál es nuestro estado físico para determinar la calidad de vida, conociendo nuestros propios niveles.



## COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

En esta oportunidad utilizaremos el test de percepción del esfuerzo de la escala de Borg, que se presenta a continuación:

**Es una escala de percepción subjetiva del esfuerzo que se realiza, donde cuantificamos ese nivel de esfuerzo en valores numéricos de 0 a 10. Podremos controlar de forma subjetiva el cansancio y saber los efectos de nuestros ejercicios, según la intensidad.**





**COLEGIO PUMANQUE**  
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4




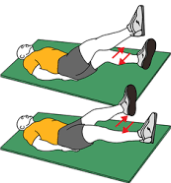
Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

## Actividad N°1

Ejecutar los ejercicios que se presentan a continuación, identificar a que cualidad física pertenece cada ejercicio. Para finalmente completar según tu criterio la percepción del esfuerzo en cada estación.

Estación/ Ejercicio	Tiempo de duración	Cualidad física	Percepción del esfuerzo
<b>ESTACIÓN N°1</b> <b>Jumping Jack</b> 	<b>25 segundos</b>	<b>Resistencia</b>	
<b>ESTACIÓN N°2</b> <b>Plancha Isométrica</b> 	<b>25 segundos</b>		
<b>ESTACIÓN N°3</b> <b>Sentadillas</b> 	<b>25 repeticiones</b>		
<b>ESTACIÓN N°4</b> <b>Abominales tijeras</b> 	<b>20 repeticiones</b>		






**COLEGIO PUMANQUE**  
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

<p><b>ESTACIÓN N°5</b> <b>Skipping</b></p> 	<p><b>25 segundos</b></p>		
<p><b>ESTACIÓN N°6</b> <b>Mantén la siguiente pose.</b></p> 	<p><b>20 segundos</b></p>		
<p><b>ESTACIÓN N°7</b> <b>Corre a máx. Intensidad</b></p> 	<p><b>1 minuto</b></p>		

¡¡Hidrátate antes, durante y después de realizar ejercicio!!

