



**Educación física y Salud “Autoevaluación video práctico N°1**  
**Resistencia Cardiovascular “**  
**5° - 6° básicos**

Nombre estudiante: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Fecha inicio: Semana del 06 al 10 de julio

Fecha de Término: viernes 17 de julio.

**Objetivo de la clase:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular (OA6)

**Indicador de logro:**

- ✓ Desarrollan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.
- ✓ Reconocen y aplican ejercicios para mejorar la resistencia y flexibilidad.
- ✓ Realizan un calentamiento específico para una actividad deportiva
- ✓ Utilizan ropa adecuada para la práctica de una actividad física y/o deportiva.

**Actitud:** Demostrar disposición a participar activamente de la clase.

**Instrucción(es):** Ejecutar la clase práctica que puedes encontrar en la página del colegio. Luego, leer y responder la siguiente autoevaluación. Recuerda que, si tienes dificultad para imprimir este archivo, debes responder directamente en tu cuaderno solo las respuestas. Esta actividad solo se envía la autoevaluación al correo institucional del profesor/a

6° Básicos: Profesor Bastián Musa: [cesca.sextobasicoc@gmail.com](mailto:cesca.sextobasicoc@gmail.com)

5° Básicos: Profesora Karen Aguilar: [cesca.edfisica@gmail.com](mailto:cesca.edfisica@gmail.com)

**Contenido:** Desarrollar condición física





### **Autoevaluación/ Preguntas de cierre para reflexión.**

**Responde en tu cuaderno y envíalo al correo del profesor/a**

1. ¿Qué importancia tiene para ti realizar un buen calentamiento físico en la fase inicial de la clase?
2. ¿Cuánto tiempo utilizaste aproximadamente para realizar esta clase?
3. ¿Qué ejercicio fue el más difícil de ejecutar? ¿Qué hiciste para poder conseguir hacer bien el ejercicio?
4. ¿Pudiste utilizar bien los implementos dados? Y si los modificaron ¿Cuáles usaron?
5. ¿Te has sentido motivado para hacer este tipo de ejercicio físico ¿Por qué?
6. ¿Qué respuestas corporales notaste en tu cuerpo al finalizar la rutina de resistencia?
7. ¿Realizas ejercicio físico de manera frecuente en tu hogar? ¿Cuáles?