



**Educación física y Salud “Autoevaluación video práctico
N°2 Fuerza-resistencia (zona media y tren inferior)
5° - 6° básicos**

Nombre estudiante: _____ Curso: _____

Fecha inicio: Semana del 27 al 31 de julio

Fecha de Término: viernes 07 de agosto.

Objetivo de la clase: Desarrollar y mejorar nuestra condición física por medio de ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad (OA6)

Indicador de logro:

- ✓ Desarrollan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades
- ✓ Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal.
- ✓ Demuestran y ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.

Actitud:

- ✓ Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física y ejercicio físico en la salud
- ✓ Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física

Instrucción(es): Ejecutar la clase práctica que puedes encontrar en el canal de YouTube 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. Está actividad solo se envía la autoevaluación al correo institucional del profesor/a

6° Básicos: Profesor Bastián Musa: bastian.musa@colegiosancarlos.cl

5° Básicos: Profesora Karen Aguilar: karen.aguilar@colegiosancarlos.cl

Contenido: Desarrollar y mejorar condición física





Autoevaluación/ Preguntas de cierre para reflexión
Responde en tu cuaderno y envíalo al correo del profesor/a

1. ¿Qué importancia crees tú, tiene ocupar ropa y calzado adecuado para la práctica de ejercicio físico?
2. ¿En la parte inicial de la clase (activación muscular) pudiste ejecutar los ejercicios de coordinación?
3. ¿Qué ejercicio fue más divertido de realizar? ¿Por qué?
4. ¿Qué ejercicio fue todo un desafío para ti? ¿Por qué? ¿Pudiste lograr el objetivo finalmente?
5. ¿Te has sentido motivado para hacer este tipo de ejercicio físico? ¿Por qué?
6. ¿Qué respuestas corporales notaste principalmente en la zona media y tren inferior de tu cuerpo al terminar la clase?
7. ¿Qué importancia tiene para ti realizar una correcta vuelta a la calma? ¿Qué pasa si no lo hago correctamente?
8. ¿Qué actividades en general realizas diariamente para mantener y cuidar tu salud?
9. ¿Cuánto tiempo utilizaste aproximadamente para realizar esta clase?