



## PLAN DE TRABAJO (REMOTO) PARA LA CONTINGENCIA NACIONAL (“CORONAVIRUS”)

PROFESOR (A): Cristian Donaire Cortes	
ASIGNATURA: Educación física	
CURSO : 5to básico	
N° HORAS SEMANALES: 2 horas	
FECHA : Semana del 18 de Mayo al 29 de mayo	
Unidad 2: Práctica de deportes individuales y colectivos	
OA INVOLUCRADOS (en número y palabras):	
OA 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, estableciendo metas de superación personal.	
RECURSOS PEDAGÓGICOS UTILIZADOS: 1 pelota (cualquier medida), 5 conos o 5 botellas de plástico, 1 canasto o 1 caja grande.	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades.</li><li>- Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero.</li><li>- Demuestran y ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.</li><li>- Aplican diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>. - Calentamiento utilizar las propuestas enviadas anteriormente.</li><li>. - Circuito en casa. (videos explicativos adjuntos)</li><li>. - Vuelta a la calma utilizar las propuestas enviadas anteriormente.</li><li>. - una vez finalizado el plan de trabajo, enviar fotos al correo <a href="mailto:cr.donaire11@gmail.com">cr.donaire11@gmail.com</a></li></ul>