

INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	M. Alejandra La Paz
ASIGNATURA	Ed Física
NIVEL	4tos Básicos
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	
FECHA	Lunes 23 noviembre de 2020
OBJETIVO PRIORIZADO	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. OA 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Elaborar y ejecutar un circuito de intensidad moderada, integrado cada una de las habilidades vistas durante el año.

INSTRUCCIONES (Indicar actividades, las de página en que se encuentran u otro detalle relevante)

- Observar video y seguir instrucciones.
- Elaborar el circuito de intensidad moderada integrando cada una de las habilidades y conocimientos vistos este año, utilizando materiales disponibles en el hogar.
- Antes de ejecutarlo, tomar registro de Frecuencia Cardíaca de reposo (Contar cantidad de latidos durante 6 segundos y luego agregar al resultado un cero).
- Ejecuta tu circuito las veces que consideres necesarias para llegar a una intensidad moderada de ejercicio físico.
- Al finalizar la ejecución de tu circuito, vuelve a localizar tu frecuencia cardíaca, mídela nuevamente y registra en tu cuaderno.

MATERIAL DE APOYO (Incluya link de videos, páginas web u otros recursos que ayuden a trabajar este contenido)

<https://youtu.be/00k0dJVat74>

<https://wordwall.net/es/resource/6072244>