



**UNIDAD I**  
**(EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD)**  
**(5° BÁSICO)**

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 1.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
27 de abril al 01 de mayo.	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.	Guía 6 Ejercicio Físico (parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw">https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SAdV6oyxILY&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=SAdV6oyxILY&amp;feature=emb_logo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8">https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8</a>
04 de mayo al 08 de mayo	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.	Guía 7  Método de calentamiento y hábitos de higiene	<b>Movimientos articulares:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU">https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU</a>  <b>Activación muscular:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg">https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg</a>
11 de mayo al 15 de mayo.	Responder correctamente las preguntas realizadas en la guía.	Guía 8 de desarrollo, método de calentamiento y hábitos de higiene	



<b>18 de mayo al 22 de mayo</b>	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.	<b>Guía 9</b> <b>Capacidades Físicas Básicas</b>	
---------------------------------	--	---	--