



**EVALUACIÓN N° 5 : Guía de trabajo**  
**1er ciclo básico**  
**Fecha de entrega: Turno profesor(a) jefe**

Nombre Estudiante: \_\_\_\_\_

Curso y letra: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

P. total \_\_\_\_\_ % exigencia 60% P. obtenido \_\_\_\_\_

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta:

- Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.

Links de ayuda:

<https://www.youtube.com/watch?v=j8Bj0hg2pc4&feature=youtu.be>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8&feature=youtu.be>  
<https://www.youtube.com/watch?v=thUI3RfZUms>

# 2° año A / 2° año B

PROF. DANY ALEJANDRO JAQUE MARTINEZ

ED. FÍSICA Y SALUD

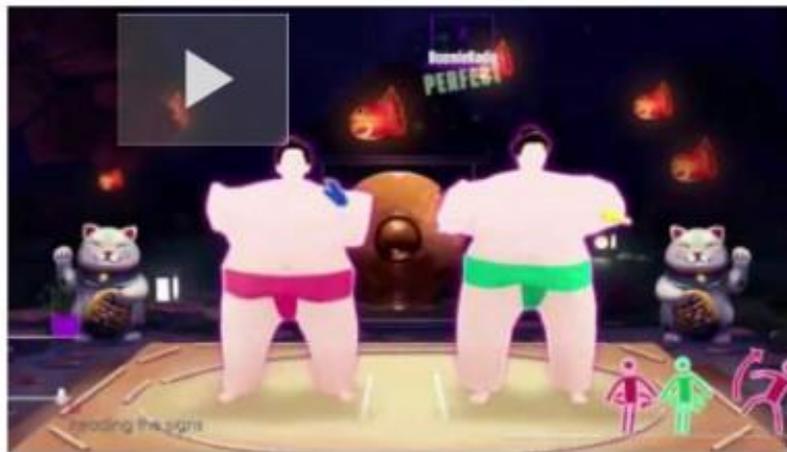
# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## . ¡Juguemos a movernos!

1. Con compañía de un adulto, registra la cantidad de veces que realizas inhalaciones en un minuto.
2. Luego con un adulto realicen los bailes sugeridos en los links.

### Video #1



<https://youtu.be/QwYqMzg6LfQ>

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Video #2



<https://youtu.be/j8Bj0hg2pc4>

### Después de haber realizado el baile

1. ¿El corazón se comporta de forma distinta después de haber bailado?

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Video #3



<https://youtu.be/zO0gj6cCtE8>

2. Después de haber visto el video explicativo, méncionalo a un adulto la importancia de los pulmones.
3. Conversa con un adulto, sobre los posible motivos de porqué ha habido una alteración en la cantidad de inhalaciones.



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

- . Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.
  - OA7 Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.
  - OA8 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

