



QUINTOS BÁSICOS

## PORTAFOLIO

# FICHA 3:

## DISEÑO DE TAREAS MOTRICES PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES CONDICIONANTES.

Integrates: Martín Urzúa Laroze y Francisco Ibañez Vergara

Profesora: Bárbara Farías Farías

Curso: 5° c

# Evidencia del encuentro MEET



The screenshot displays a Google Calendar interface in Spanish. The calendar is set to a weekly view for October 2020. The days of the week are labeled from SUN (18) to SAT (24). The time slots range from 9 AM to 6 PM. Several events are scheduled:

- Formación** (8:45 - 9:45am) on Monday, October 19.
- Online class 5th C (group 2)** (8:45 - 9:45am) on Wednesday, October 21.
- Clase Religión 5º Básico C 5** (8:45 - 9:45am) on Friday, October 23.
- Encuentro 5°C Lenguaje** (10 - 11am) on Tuesday, October 20 and Thursday, October 22.
- Francisco Ignacio / Martín Ig** (11:15am - 12:15pm) on Thursday, October 22 and Friday, October 23.
- Clase de Música 5to C Grupo** (12:30 - 1:30pm) on Wednesday, October 21.
- Taller refuerzo matemáticas** on Wednesday, October 21.

The interface includes a search bar, navigation buttons, and a taskbar at the bottom with various application icons.

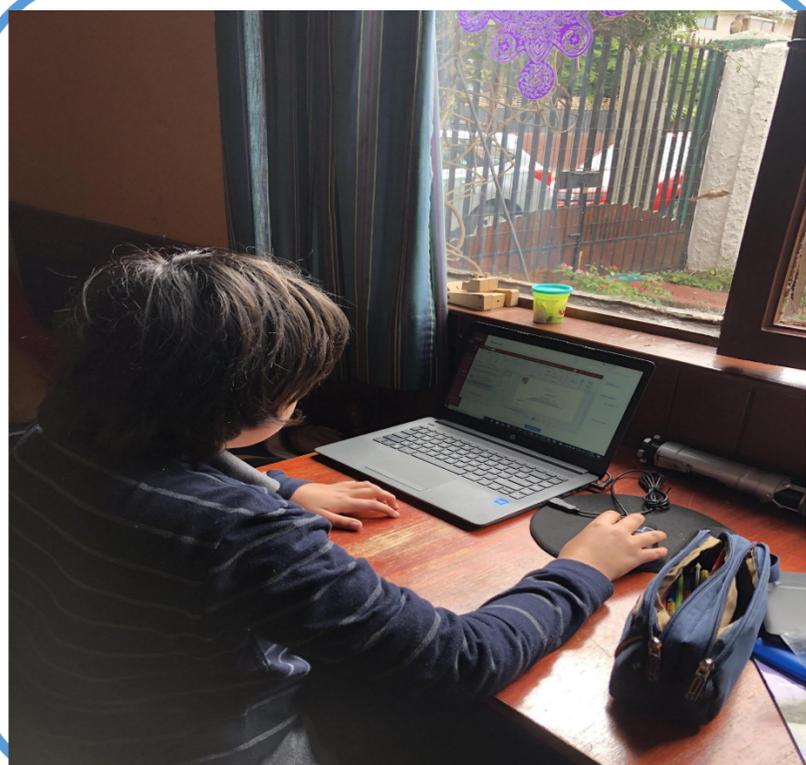
En esta sección, debes adjuntar una imagen que evidencie el encuentro de la pareja de trabajo en la plataforma Meet.



# EVIDENCIA DE LA TAREA INTEGRANTE 1

Te pedimos que en esta sección adjuntes la evidencia de la tarea solicitada.

Imagen 1



En la reunión para trabajar la tarea

Imagen 2



Haciendo uno de los ejercicios seleccionados



## EVIDENCIA DE LA TAREA INTEGRANTE 2

Te pedimos que en esta sección adjuntes la evidencia de la tarea solicitada.

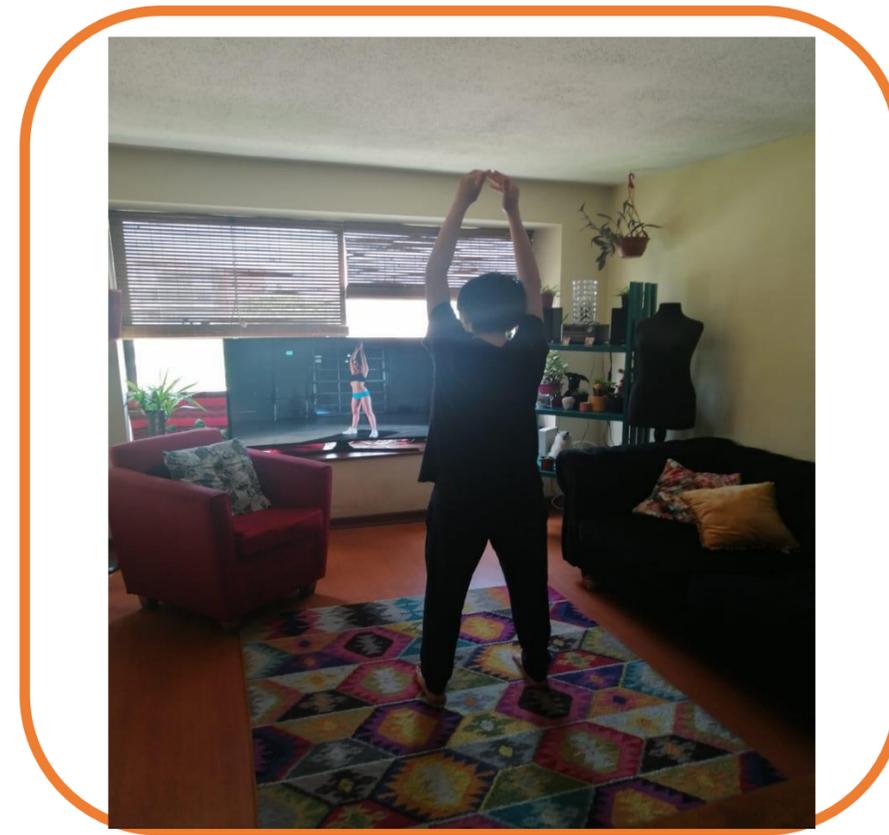
(Para agregar las imágenes borra las de referencia)

Imagen 1



En la reunión para trabajar la tarea

Imagen 2



Haciendo uno de los ejercicios seleccionados



# PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

Estas preguntas **deben ser contestadas en parejas**, no de manera individual.

¿QUÉ APRENDIERON DE LO PLANTEADO?

Que es Bueno trabajar en equipo porque se potencian las habilidades individuales y se complementan las ideas

Es necesario ejercitarse regularmente

La actividad física también favorece a la salud mental , sobre todo en tiempos de confinamiento.

¿DE QUÉ MANERA SU TRABAJO PUEDE MEJORAR?

Leyendo un poco más sobre los beneficios de hacer los ejercicios.

Practicar los ejercicios para que nos salgan mejor.



# PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

Estas preguntas **deben ser contestadas en parejas**, no de manera individual.

¿PARA QUÉ LES SIRVE EN EL DÍA A DÍA? ¿POR QUÉ?

Para poder levantar objetos más pesados

Para tener más flexibilidad

Para lograr una mejor posición

Para tener mejor salud

Porque mejorar las



¿DE QUÉ MANERA CONTRIBUYE EL TRABAJO EN EQUIPO EN LA CONSECUCIÓN DE UN OBJETIVO?

En conjunto se puede hacer un trabajo mas fácil y rápido, se pueden distribuir las tareas y los aportes de cada integrante se complementan.



# TABLA DE EJERCICIOS



Capacidad Condicionante seleccionada	Nombre del Ejercicio o descripción.	Duración	Justificación
<b>resistencia</b>	Jumping jacks	1 minuto	Es un ejercicio cardiovascular muy adecuado para trabajar resistencia tonifica todo el cuerpo
<b>fuerza</b>	flexiones de brazos	1 minuto	Se trabajan los músculos Se aprende a soportar los esfuerzos y aumenta el rendimiento deportivo
<b>flexibilidad</b>	separar las piernas lo más que puedas	30 segundos	Desarrollar la flexibilidad ayuda a prevenir las lesiones por rigidez Da amplitud al movimiento
velocidad	Correr o caminar rápido lo más veloz que puedas	30 segundos	La velocidad se trabaja con entrenamiento se aplican máxima intensidad por tiempos cortos

# Referencias bibliográficas de los ejercicios seleccionados de acuerdo a las capacidad condicionante



Capacidad condicionante	Referencia
Resistencia	<a href="https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-jumping-jacks-202004080958_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F">https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-jumping-jacks-202004080958_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F</a>
Fuerza	<a href="https://eva.udelar.edu.uy/pluginfile.php/237430/mod_resource/content/1/Material_Basico_-_Conceptualizacion_General_de_la_Fuerza.pdf">https://eva.udelar.edu.uy/pluginfile.php/237430/mod_resource/content/1/Material_Basico_-_Conceptualizacion_General_de_la_Fuerza.pdf</a>
Flexibilidad	<a href="https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/la-flexibilidad-en-la-educacion-fisica-1718144.html#:~:text=La%20flexibilidad%20es%20la%20capacidad,con%20la%20mayor%20amplitud%20posible.&amp;text=La%20flexibilidad%2C%20como%20resistencia%2C%20fuerza,resto%20de%20las%20capacidades%20f%C3%ADsicas.">https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/la-flexibilidad-en-la-educacion-fisica-1718144.html#:~:text=La%20flexibilidad%20es%20la%20capacidad,con%20la%20mayor%20amplitud%20posible.&amp;text=La%20flexibilidad%2C%20como%20resistencia%2C%20fuerza,resto%20de%20las%20capacidades%20f%C3%ADsicas.</a>
Velocidad	<a href="https://sites.google.com/site/efmasa/3o-eso/la-velocidad">https://sites.google.com/site/efmasa/3o-eso/la-velocidad</a>

# Autoevaluación

## Martín Urzúa

Marca con una X según el nivel de acuerdo según tu propio trabajo.

Niveles de Acuerdo		
(1)	(2)	(3)
En Desacuerdo 😞	De acuerdo 😐	Totalmente de acuerdo 😊

Criterios	1	2	3
Busqué información adicional para realizar el trabajo.			3
Fui riguroso en la ejecución de los ejercicios realizados.		2	
En la ejecución de los ejercicios realizados, procuré una intensidad exigente.			3
Consideré medidas de autocuidado en la realización de ejercicios en el hogar.			3

# Autoevaluación

## Francisco Ibañez

Niveles de Acuerdo		
(1)	(2)	(3)
En Desacuerdo 😓	De acuerdo 😐	Totalmente de acuerdo 😄

Criterios	1	2	3
Busqué información adicional para realizar el trabajo.			3
Fui riguroso en la ejecución de los ejercicios realizados.		2	
En la ejecución de los ejercicios realizados, procuré una intensidad exigente.			3
Consideré medidas de autocuidado en la realización de ejercicios en el hogar.			3