Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Presentación del programa de estudio

		Semana	7
Curso	2°	**Clase**	7
Unidad 1	**EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**		
Objetivo Aprendizaje	**OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de actividades.** **OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.**		
Objetivo de la clase	**Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.** **Ejecutan un calentamiento, siguiendo instrucciones para preparar el cuerpo antes de un esfuerzo físico.** **Señalan alimentos saludables que pueden consumir como colación los días que realizan actividad física.**		
Valor a desarrollar	Responsabilidad en la ejecución de la rutina – superación de sus metas personales		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. **(OA E)**		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - zona segura - Vestimenta deportiva - Computador o Smartphone para ver links		

Recordar ¡HIDRATARSE! antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botella con agua. Realizar hábitos de higiene personal, utilizar vestimenta adecuada para la actividad física ducharse después del ejercicio, cambiar ropa interior a diario, cambiar la polera con la cual realice el ejercicio, lavarse los dientes, cortarse las uñas, aplicar desodorante y talco para pies. Etc.

Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Indicaciones generales: (Leer instrucciones de las guías siguientes)

1.- Leer propuesta de horario sugerido para estructurar los aprendizajes y su distribución. (2º archivo)

2.- HORARIO personalizado para que ustedes organicen su semana siguiendo las indicaciones. Pueden imprimir o copiarlo en el cuaderno u hoja de oficio las veces que sea necesario. **(2º archivo, guía)**

3.- FECHA de revisión Semana 7: lunes 18 de mayo del 2020

5.- Deben enviar guía de trabajo, actividades y cuadros de progreso de actividades físicas a los 2 correos Institucionales de los profesores mencionados en las guías.

6.- El *ASUNTO* del correo debe ser de esta manera, ejemplo: **"4º - Luis Riquelme – Semana 1 o 1 y 2"** es fundamental para que nosotros llevemos el orden de todos nuestros estudiantes y el registro de progreso con el cual serán evaluados. En los comentarios pueden escribir libremente, serán respondidos en los horarios normales de colegio. **(Contáctanos)**

7.- Quien no pueda enviar su trabajo digital, puedes enviar imágenes de tu trabajo al **wsp +56998280865**

8.- Debemos velar por reforzar en su día a día con pequeñas acciones nuestros valores institucionales: **Respeto – Responsabilidad y Solidaridad.**

9.- Se busca que el estudiante adquiera **actitudes** como ***superación personal, actitud positiva, perseverancia.*** Al ejecutar todas las actividades.

10- Alimentarse saludablemente después de la actividad, principalmente de frutas, verduras, lácteos bajos en grasa (leche descremada, yogurt light etc.) frutos secos como almendras, nueces, avellanas, maní, semillas de zapallo, maravillas etc. (un puñado).

"Esperamos que sea una instancia de cuidado y unión, trabajen las emociones en familia y por sobre todo no se expongan. Les deseamos nuestros mejores deseos."

Atentamente Profesores de Educación Física y Salud

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl