



# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**SEMANA DEL 30 al 04 de diciembre**



		Semana 33	30-04 de diciembre
<b>Curso</b>	1º - 2º	<b>Clase</b>	32
<b>Unidad 3</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>		
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<p><b>OA 6:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.</p> <p><b>OA 1:</b> Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones</p> <p><b>OA 11:</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones.</p>		
<b><u>Objetivos de la semana</u></b>	<p>Evaluación formativa N°5 ¿Cuánto hemos aprendido?</p> <p>Realizar rutina de ejercicios de las habilidades motrices básica, de intensidad moderada a vigorosa, practicando actividad física de forma segura.</p>		
(Indicadores de evaluación)			
<b>Valor a desarrollar</b>	Respeto (Seguir las normas de la clase para no interrumpir la clase)		
<b>Actitud durante la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</li> <li>- Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D"</li> </ul>		
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutinas impresas o en cuaderno</li> <li>- Botella de agua</li> <li>- Vestimenta deportiva – Smartphone/computador</li> <li>- Toalla de mano</li> <li>- pelotita</li> </ul>		



## Indicaciones generales:

Queridos apoderados y estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 1.- Esta "semana 33" en las clases virtuales. Evaluación formativa N°5 ¿Cuánto hemos aprendido?  
Realizar rutina de ejercicios de las habilidades motrices básica, de intensidad moderada a vigorosa, practicando actividad física de forma segura.  
Realizar autoevaluación de su proceso e aprendizaje.
- 2.- Deberán seguir normas básicas indicadas por profesor para la participación de las clases virtuales, con el fin de realizar una clase óptima y sin interrupciones.  
**- Si tu apoderado autorizó el uso de la cámara, debes tenerla encendida en todo momento.**
- 3.- Quien no asista a la clase debe tener la evidencia de su trabajo. (Bitácora de registro)
- 4.- Realizaremos calentamiento, parte principal y flexibilidad dinámica al final de la rutina.
- 5.- Se invita a TODA la familia a que participe de las clases y las actividades, esta rutina la puede repetir hasta 3 veces a la semana.

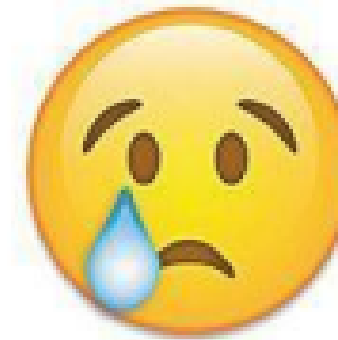
Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



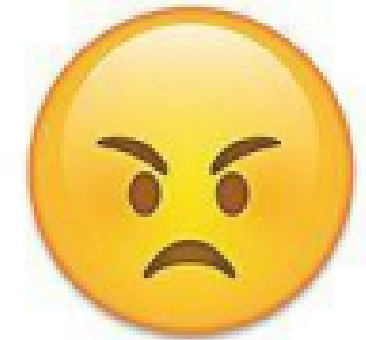
# ¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



Triste



Enojado/a



Preocupado/a



Tímido/a



Animado/a



Sorprendido/a



Chistoso/a



Avergonzado/a

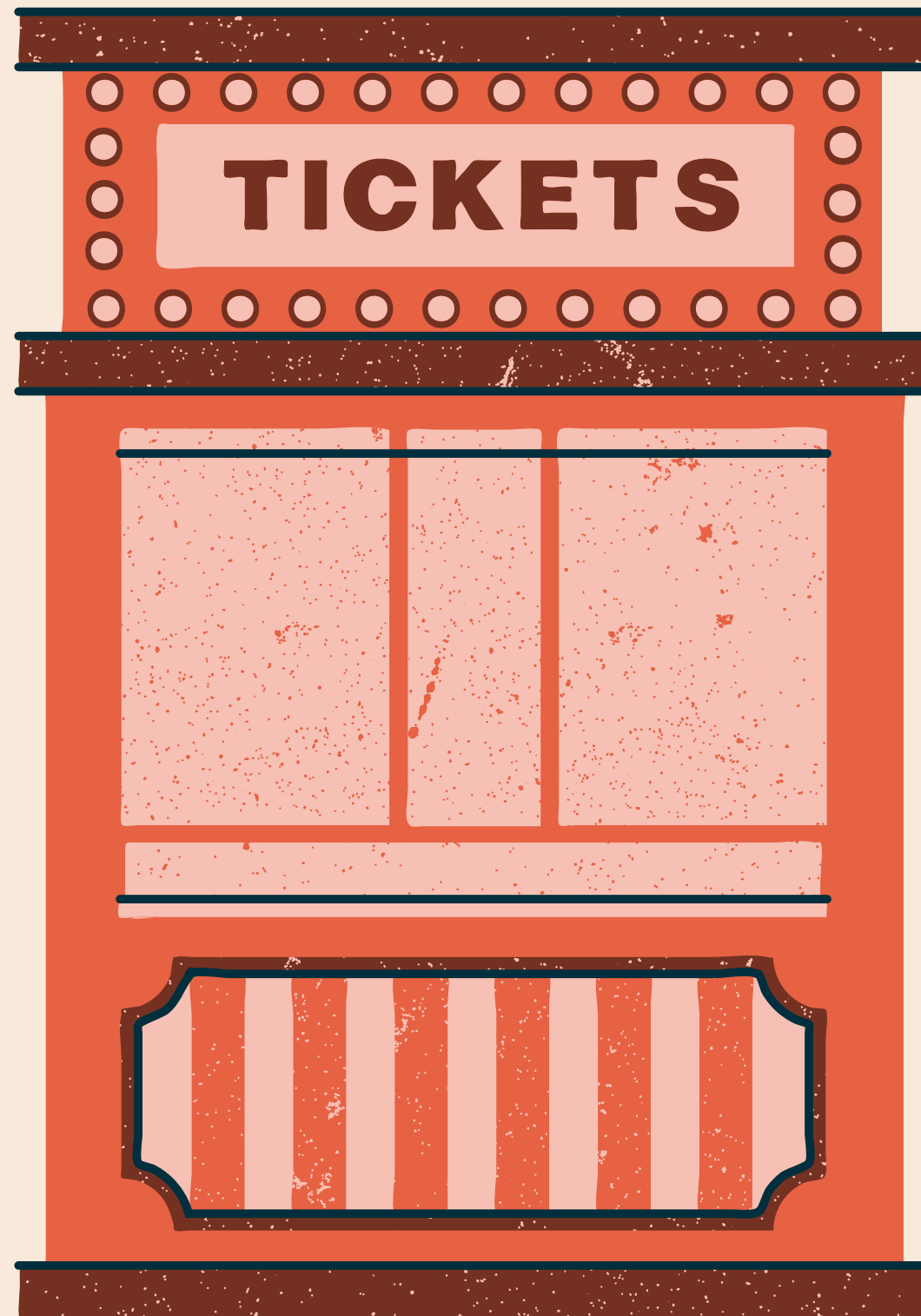
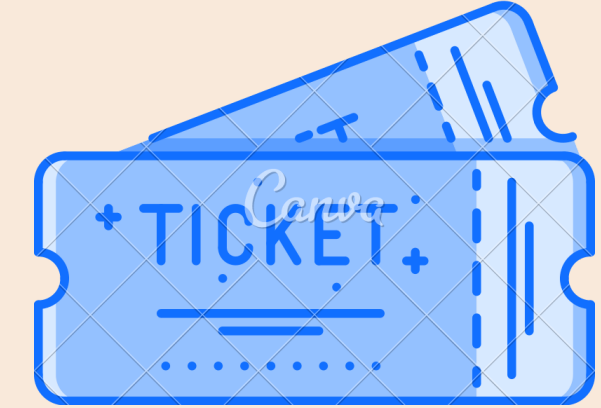
# NORMAS DE LA CLASE



- DURANTE LA CLASE MANTENER EL MICRÓFONO APAGADO.
- INGRESAR CON EL CORREO INSTITUCIONAL
- SI TIENES UNA DUDA O CONSULTA ENCENDER LA CÁMARA Y LEVANTAR LA MANO.
- MANTENER UN LENGUAJE ACORDE A LA CLASE
- CUMPLIR CON ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD
- UTILIZAR CHAT PARA DUDAS O CONSULTAS



# TICKET DE ENTRADA



**DURANTE LA CLASE  
DEBES HIDRATARTE:**

**A) ANTES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.**

**B) ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.**

**C) DESPUÉS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.**

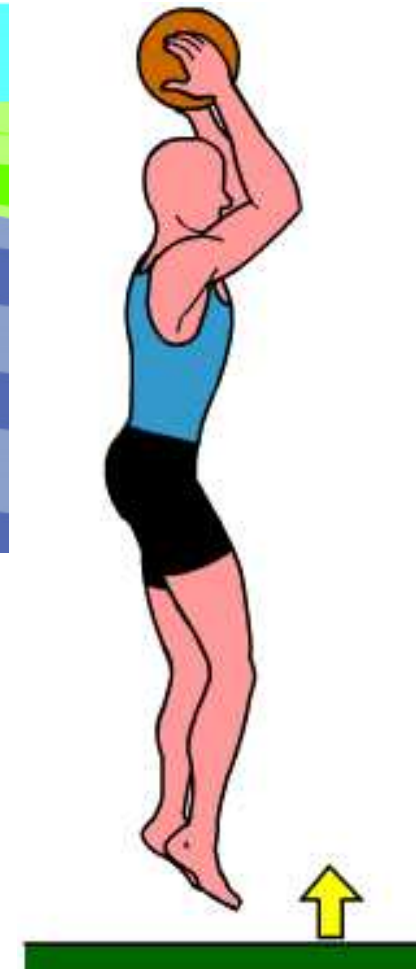
# CALENTAMIENTO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR 30 SEG. (2 VECES CADA EJERCICIO)



**SALTO: EN UN PIE DE FORMA CONTINUA**



**CORRER, SALTAR Y LANZA BALÓN**



**MANTIENEN EL EQUILIBRIO EN PUNTA DE PIE, POR PERÍODOS BREVES. (DESPLAZAMIENTOS)**

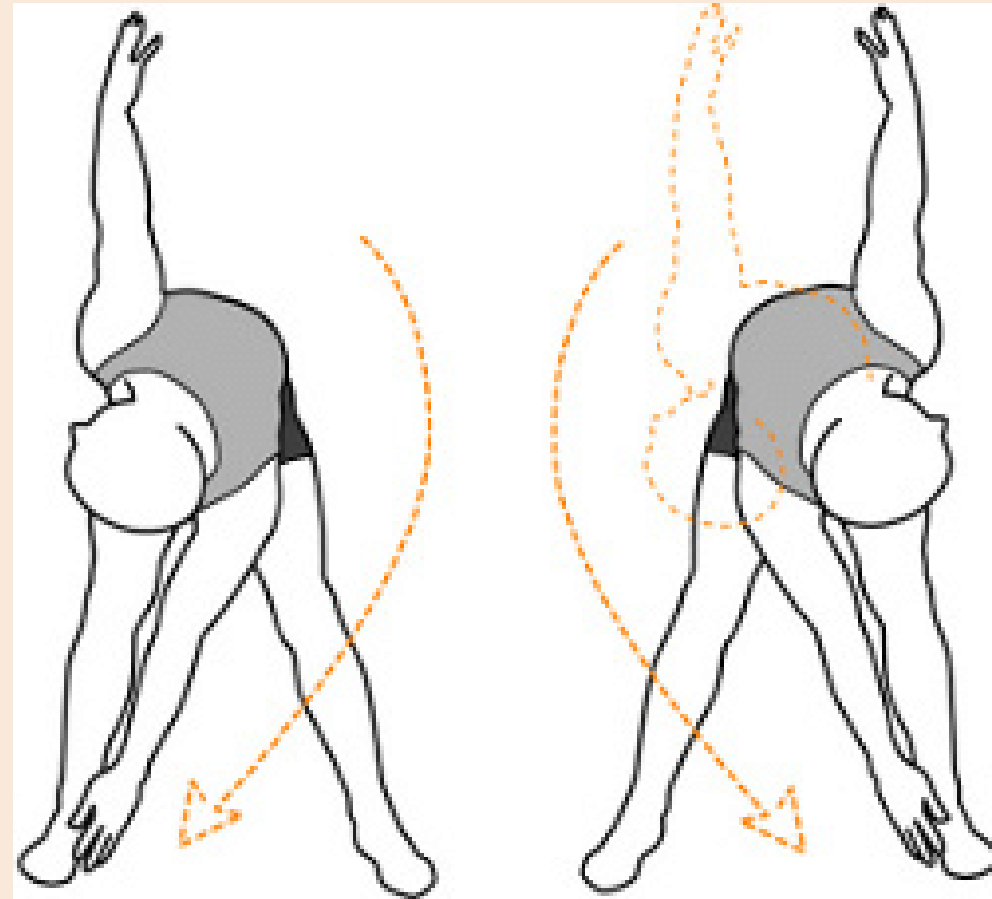
<b>Autoevaluación del calentamiento</b>	<b>Debes asignar un puntaje de 1 a 3 (1 por lograr – 2 medianamente logrado – 3 logrado)</b>
<b>Salto: en un pie de forma continua y segura.</b>	
<b>Correr, saltar y lanza balón: tiene precisión y control del cuerpo al correr y lanzar, saltar.</b>	
<b>Equilibrio: Mantienen el equilibrio en punta de pie, por periodos breves.</b>	



# CIRCUITO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR 60 SEGUNDOS



**EJECUTAN  
DESPLAZAMIENTOS CON  
CAMBIOS DE VELOCIDAD  
(RÁPIDO/LENTO).**



**COORDINACIÓN**



**SENTADILLA**

# VUELTA A LA CALMA





# TICKET DE SALIDA

Autoevaluación clase de Ed. Física y salud	Debes asignar un puntaje de 1 a 3 (1 por lograr – 2 medianamente logrado – 3 logrado)
Siguen reglas y rutinas durante la clase de educación física; por ejemplo: escuchan las instrucciones del profesor antes de actuar; esperan su turno	
Ejecutan desplazamientos con cambios de velocidad (rápido/lento).	
Ejecutan juegos y circuitos que involucren desplazamientos intermitentes y continuos	
Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.	