



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMANA DEL 14 al 18 de diciembre



	Semana 35	14 - 18 de diciembre
Curso	1° - 2°	Clase 33
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos. OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones.	
<u>Objetivos de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	Retroalimentación 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.	
Valor a desarrollar	Respeto (Seguir las normas de la clase para no interrumpir la clase)	
Actitud durante la actividad	- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D"	
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Vestimenta deportiva – Smartphone/computador - Toalla de mano - pelotita	



¿CÓMO TE SIENTES HOY?



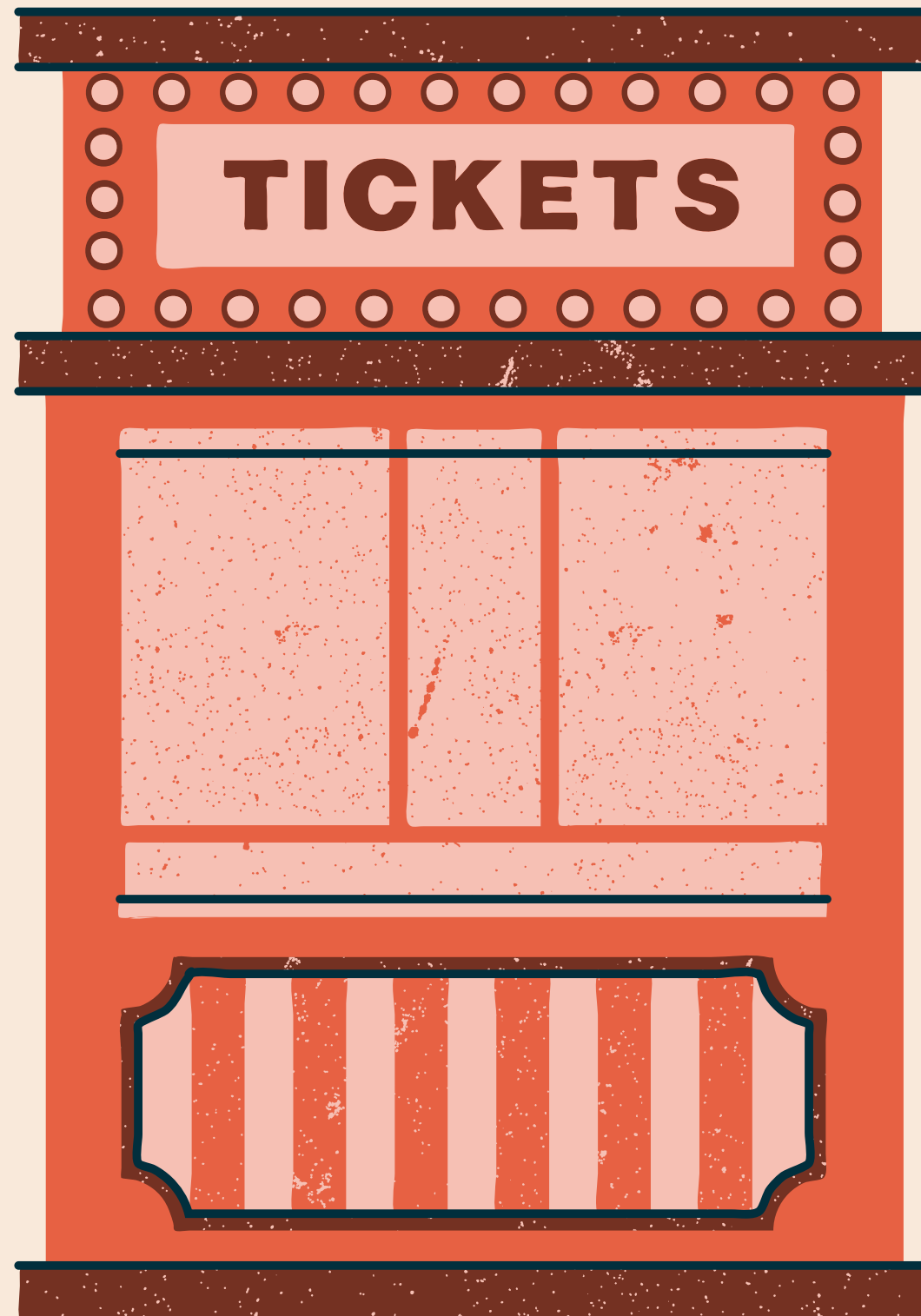
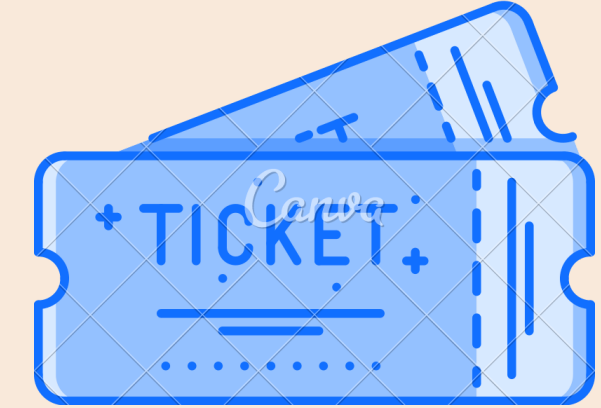
NORMAS DE LA CLASE



- 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.**

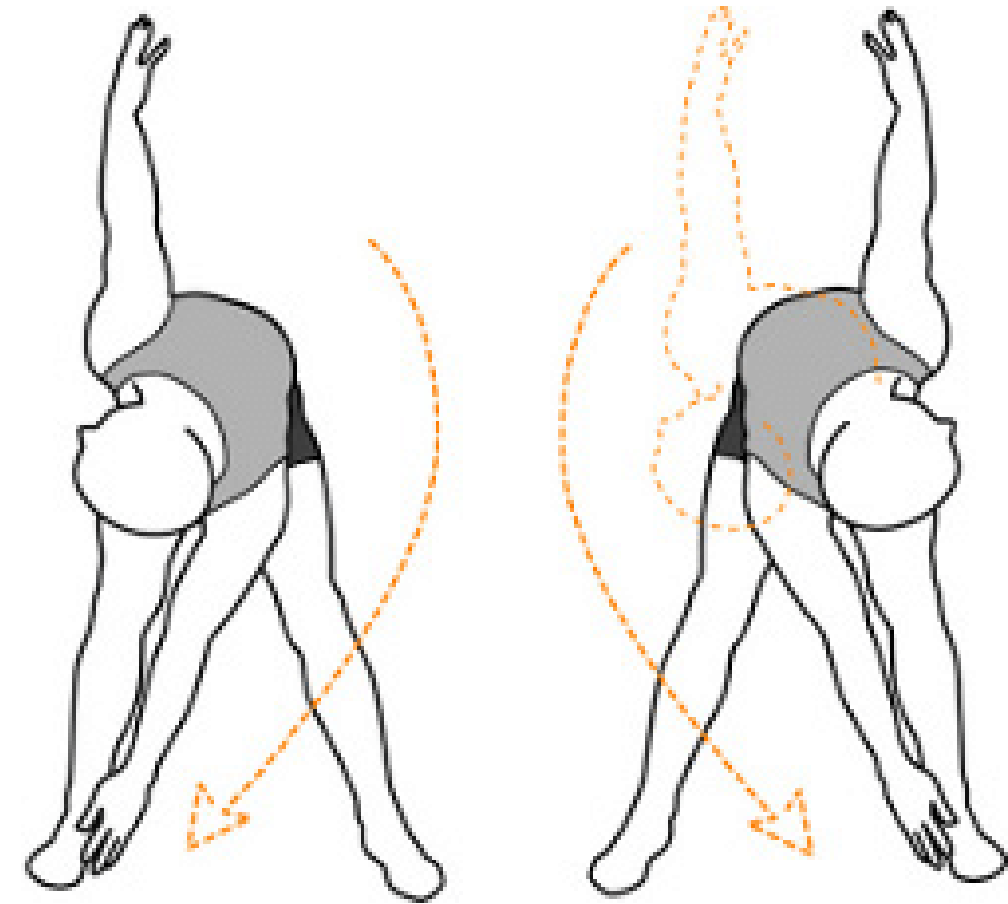
CALENTAMIENTO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR 30 SEG. (2 VECES CADA EJERCICIO)



SALTO: EN UN PIE DE FORMA CONTINUA



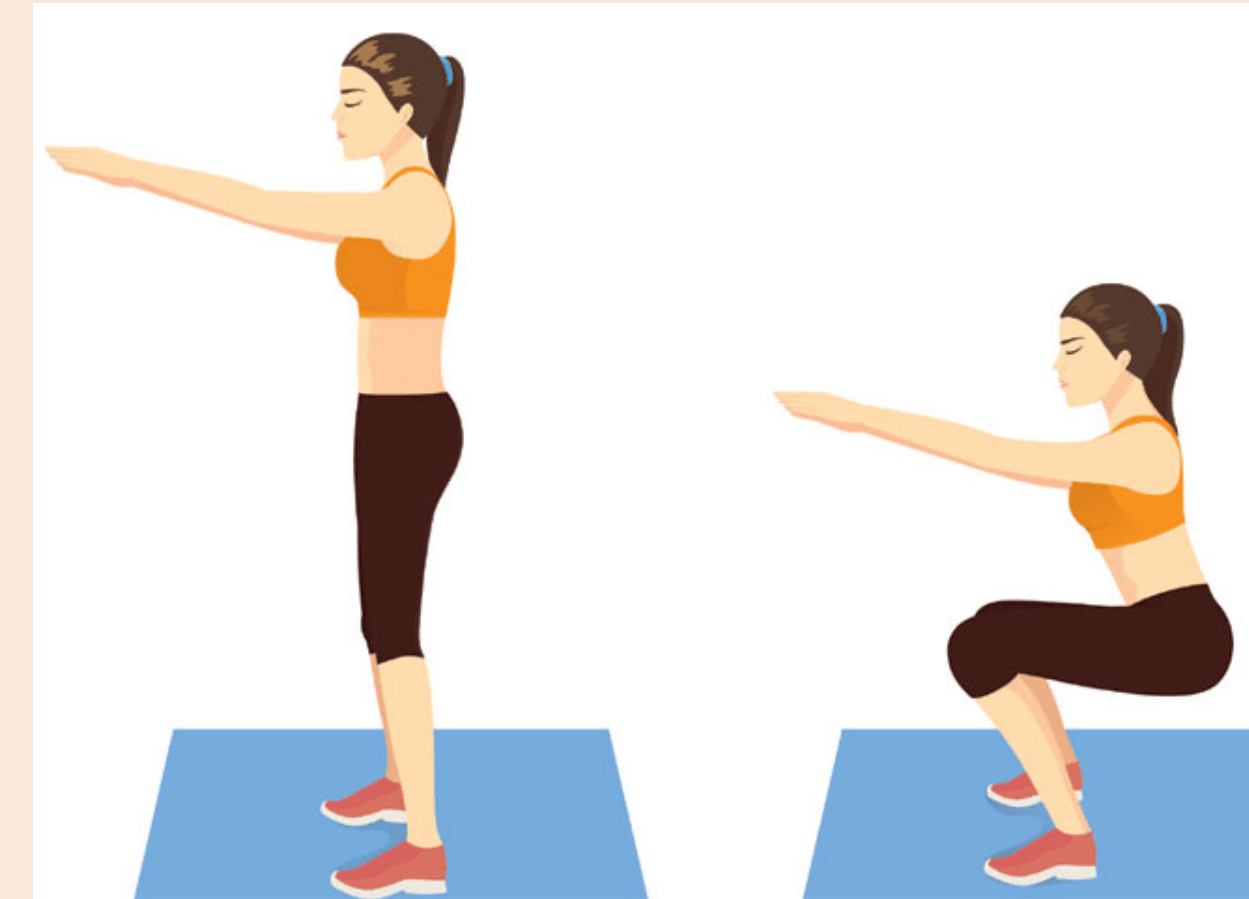
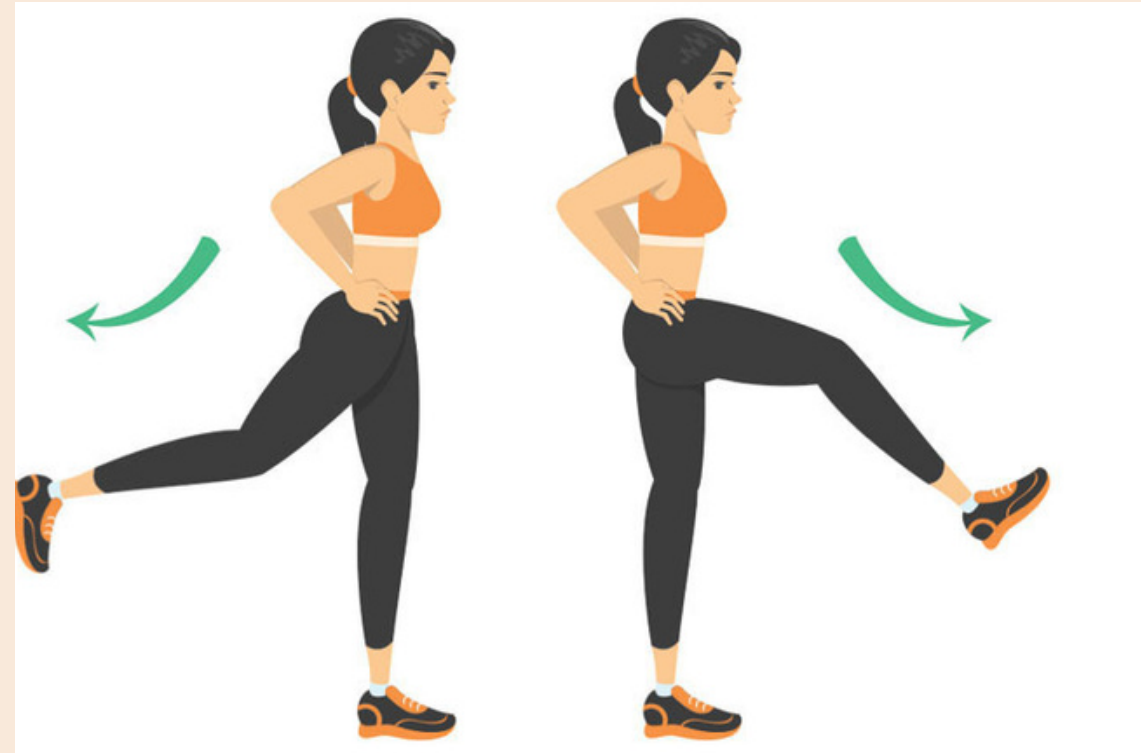
CORRER



CIRCUITO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR 60 SEGUNDOS



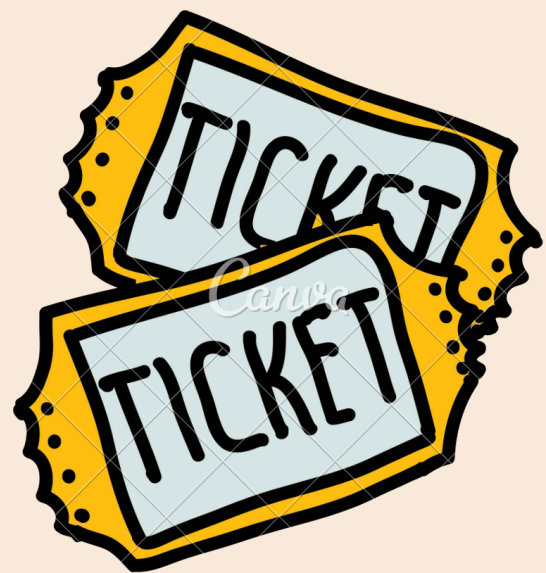
**EJECUTAN
DESPLAZAMIENTOS CON
CAMBIOS DE VELOCIDAD
(RÁPIDO/LENTO).**



SENTADILLA

VUELTA A LA CALMA





TICKET DE SALIDA

RESPONDE LA SIGUIENTE PREGUNTA:

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE LA

CLASE DE ED. FÍSICA?