



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMANA DEL 02 al 06 de noviembre



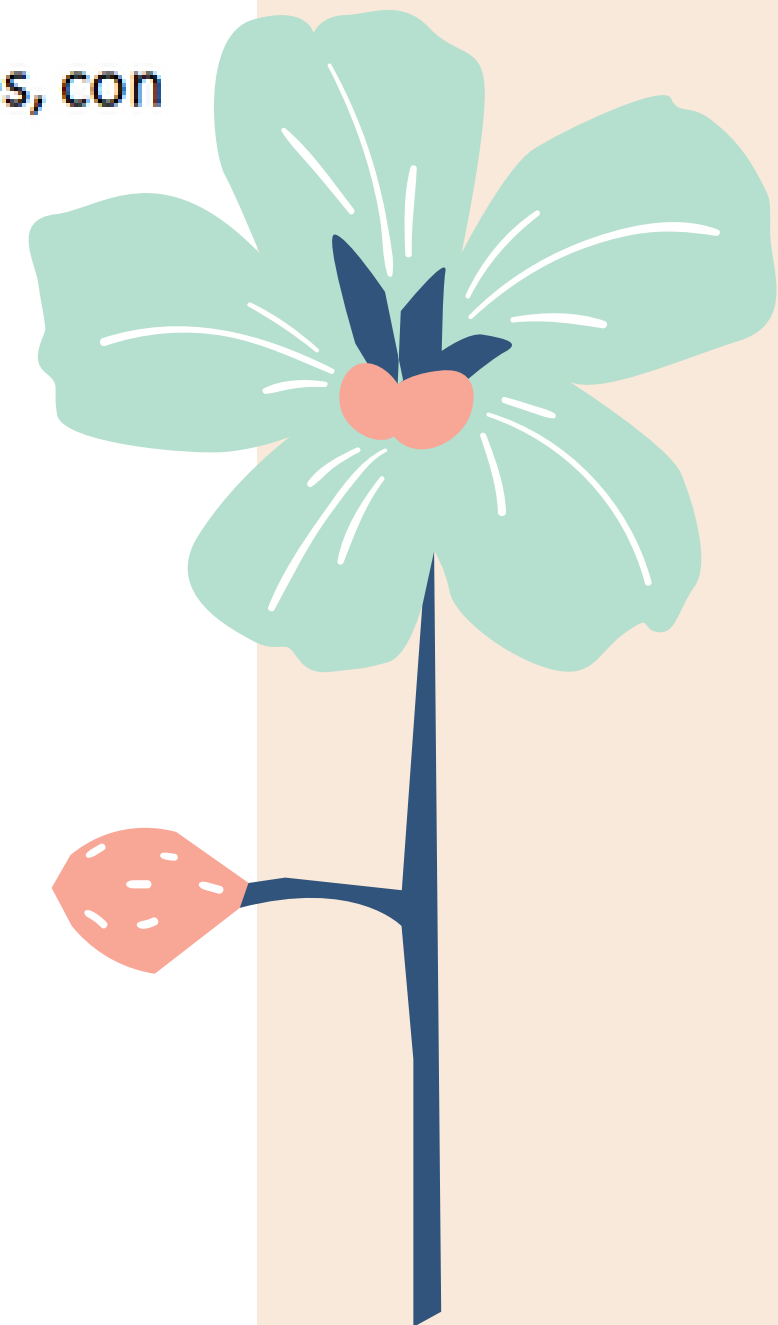
| | | Semana 29 | 02-06 noviembre |
|---|---|-----------|--------------------|
| Curso | 1º - 2º | Clase | 28 |
| Unidad 3 | EJERCICIO FÍSICO Y SALUD | | |
| Objetivo Aprendizaje | OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. | | |
| <u>Objetivos 1,2,3 de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small> | <ol style="list-style-type: none"> 1.- Ejecutan juegos durante un tiempo determinado para desarrollar la resistencia. 2.- Utilizan una variedad de grupos musculares en circuitos motrices y juegos en que predomine la fuerza. 3.- Ejecutan de forma correcta estiramientos para el tronco, miembros superiores e inferiores. | | |
| Valor a desarrollar | Respeto (Seguir las normas de la clase para no interrumpir la clase) | | |
| Actitud durante la actividad | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Vestimenta deportiva – Smartphone/computador - Toalla de mano | | |

Indicaciones generales:

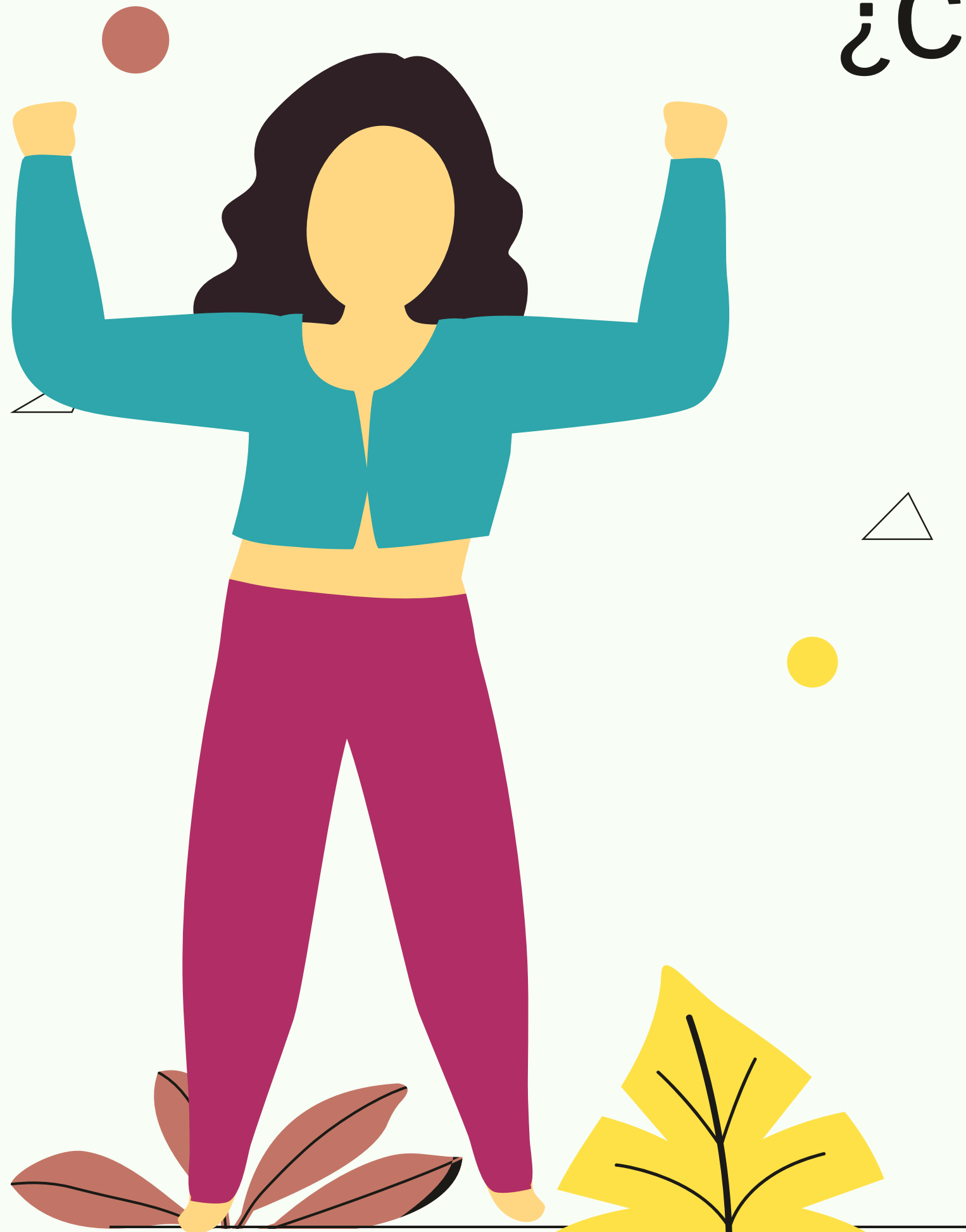
Queridos apoderados y estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 1.- Esta “semana 29” en las clases virtuales. Realizaremos rutinas cardiovasculares y de fuerza para mejorar nuestra condición física, iremos mejorando semana a semana y variando ejercicios.
- 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.

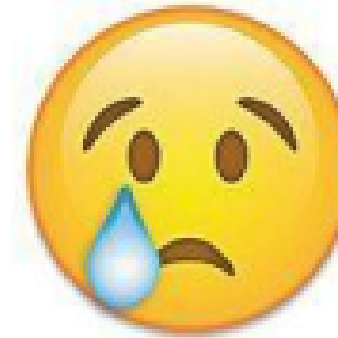
Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



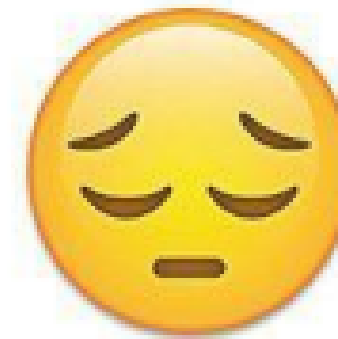
Triste



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



OA6: Calentamiento e indicaciones

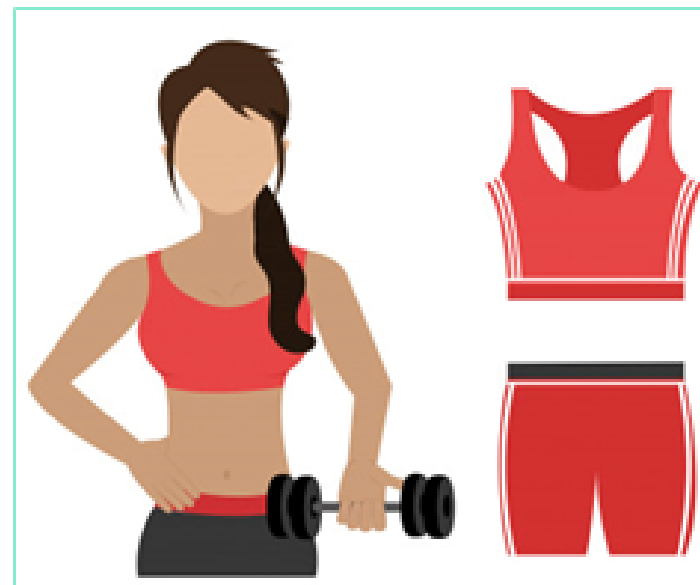


15 segundos por cada pierna

**HIDRÁTATE
ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS DE LA
ACTIVIDAD**



**Utiliza vestimenta
adecuada para
realizar actividad
física**



OA6: Rutina Cardiovascular (resistencia)



35 segundos de "Jumping Jack o Estrellas"
35 segundos de "Saltos hacia delante y hacia atrás a pies juntos"

Pausas de 1:30
segundos

3 series (veces)

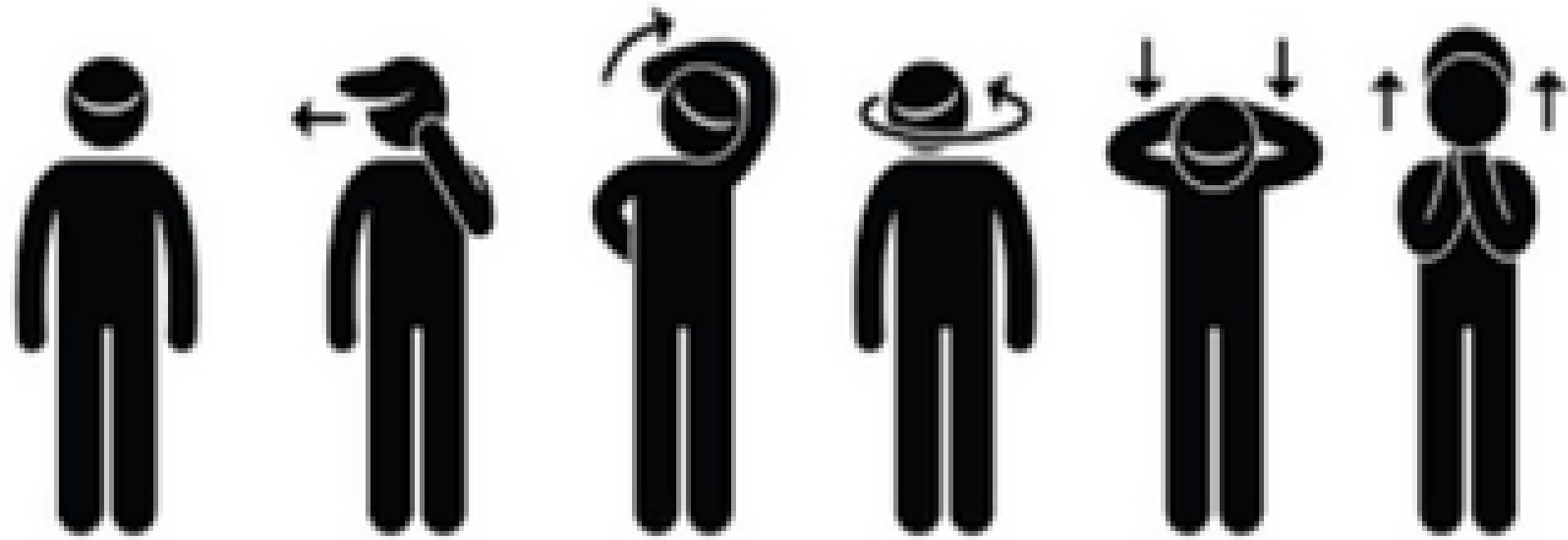
OA6: Rutina Fuerza



2 segundos de “Toques de hombro”
12 repeticiones “Sentadillas con salto”

Pausas de 1:30
segundos
3 series (veces)

Vuelta a la calma



10 segundos por
cada ejercicio, 3
veces.



TICKET DE SALIDA



¿COMÓ TE SENTISTE
LUEGO DE REALIZAR LA
RUTINA?