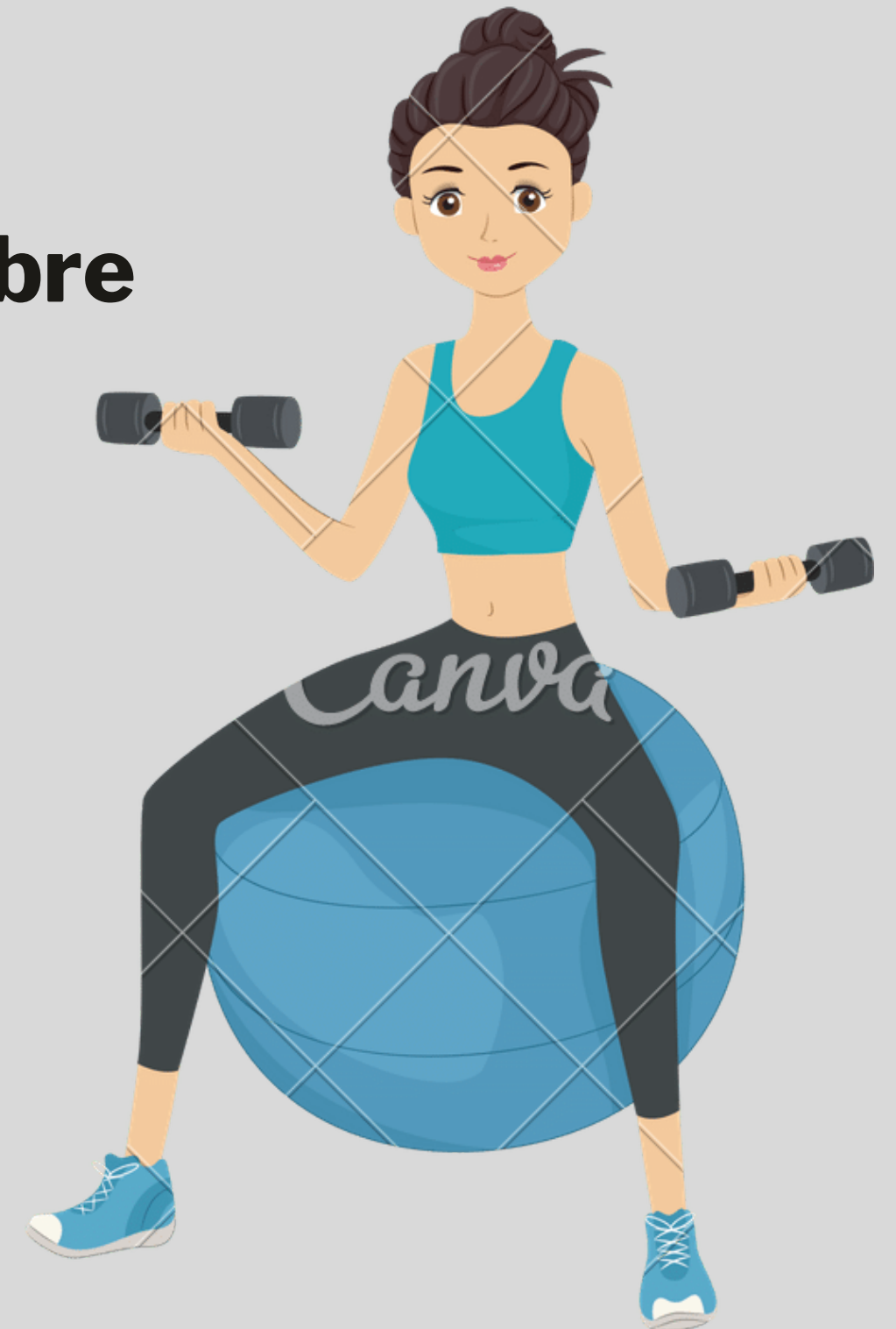




EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMANA DEL 23 al 27 de noviembre



		Semana 32	23- 27 noviembre
Curso	1º - 2º	Clase	31
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: Habilidades motrices		
<u>Objetivos 1,2,3 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	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	- 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 - pelota de tenis- papel - calceitnes		



Indicaciones generales:

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

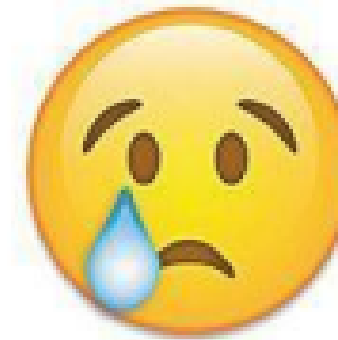
- 1.- Esta “semana 32” en las clases virtuales. Realizaremos rutinas cardiovasculares y de fuerza para mejorar nuestra condición física, iremos mejorando semana a semana y variando ejercicios.
- 2.- Deberán seguir normas básicas indicadas por profesor para la participación de las clases virtuales, con 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.



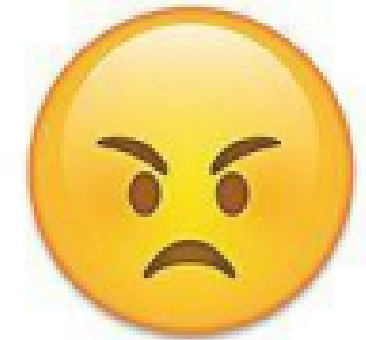
¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



Triste



Enojado/a



Preocupado/a



Tímido/a



Animado/a



Sorprendido/a



Chistoso/a



Avergonzado/a

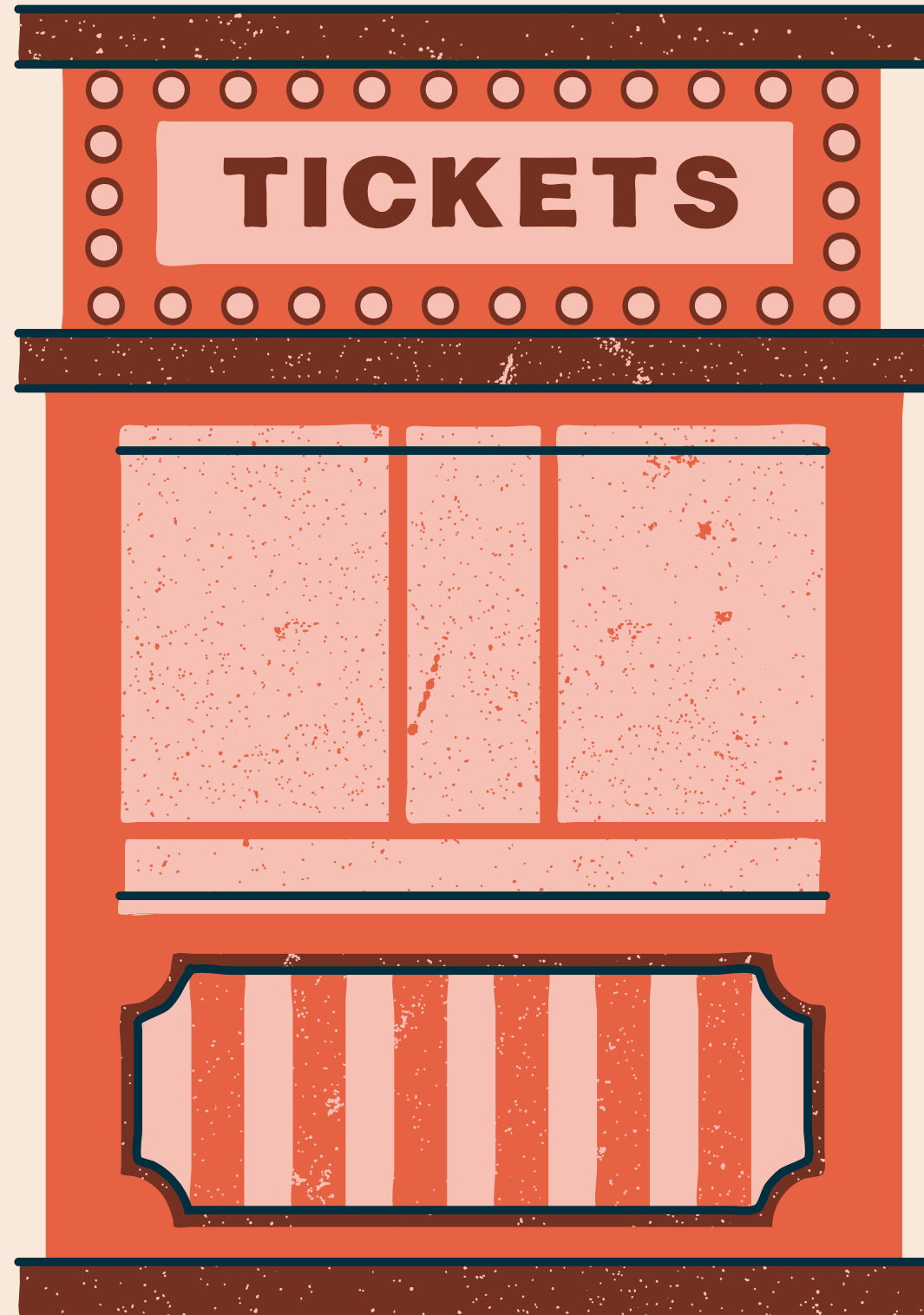
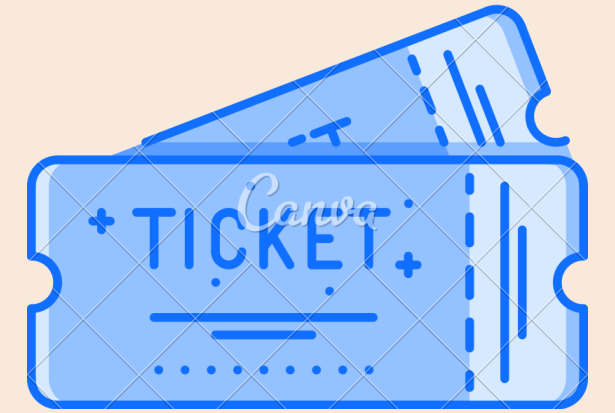
NORMAS DE LA CLASE



- 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

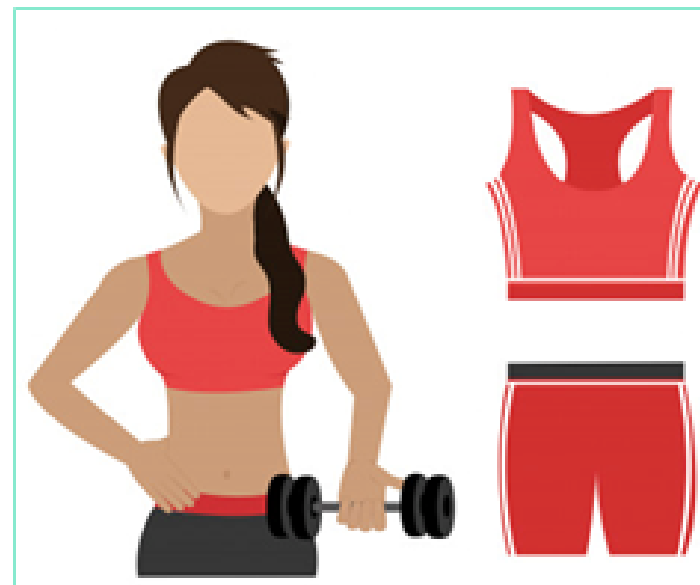


REALIZA UN
EJERCICIO DE
FLEXIBILIDAD

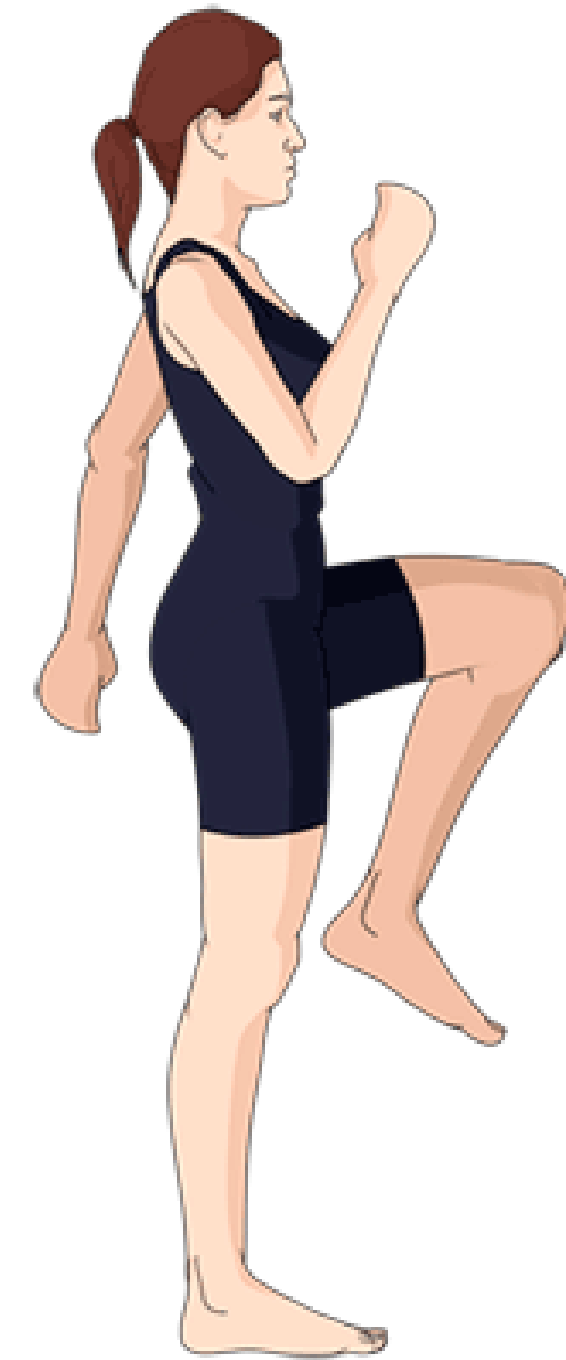
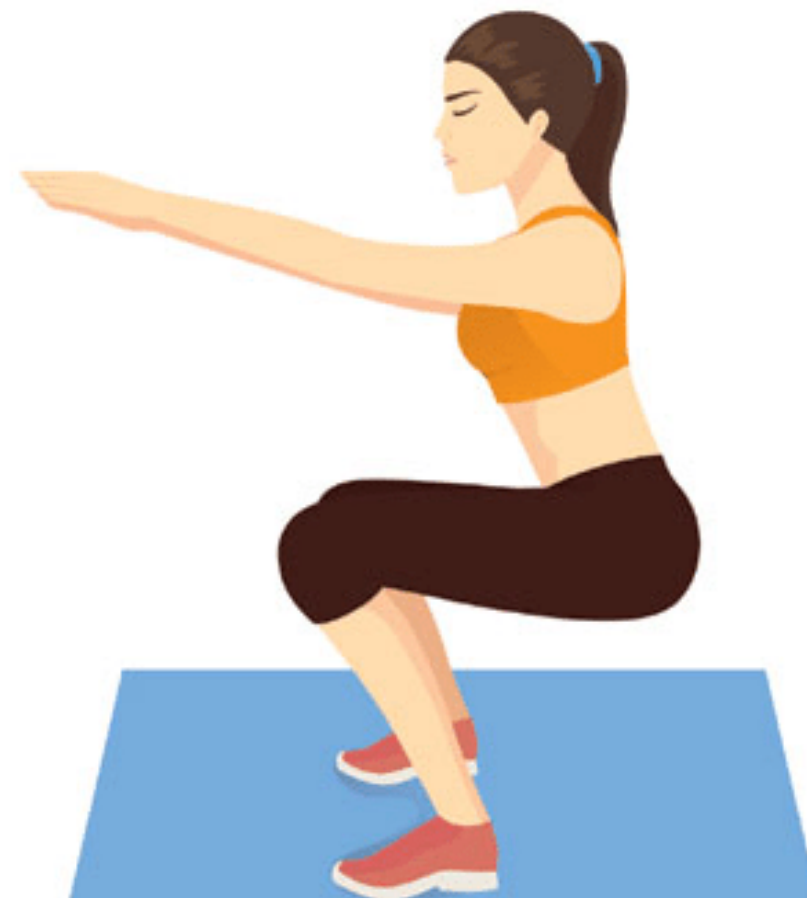
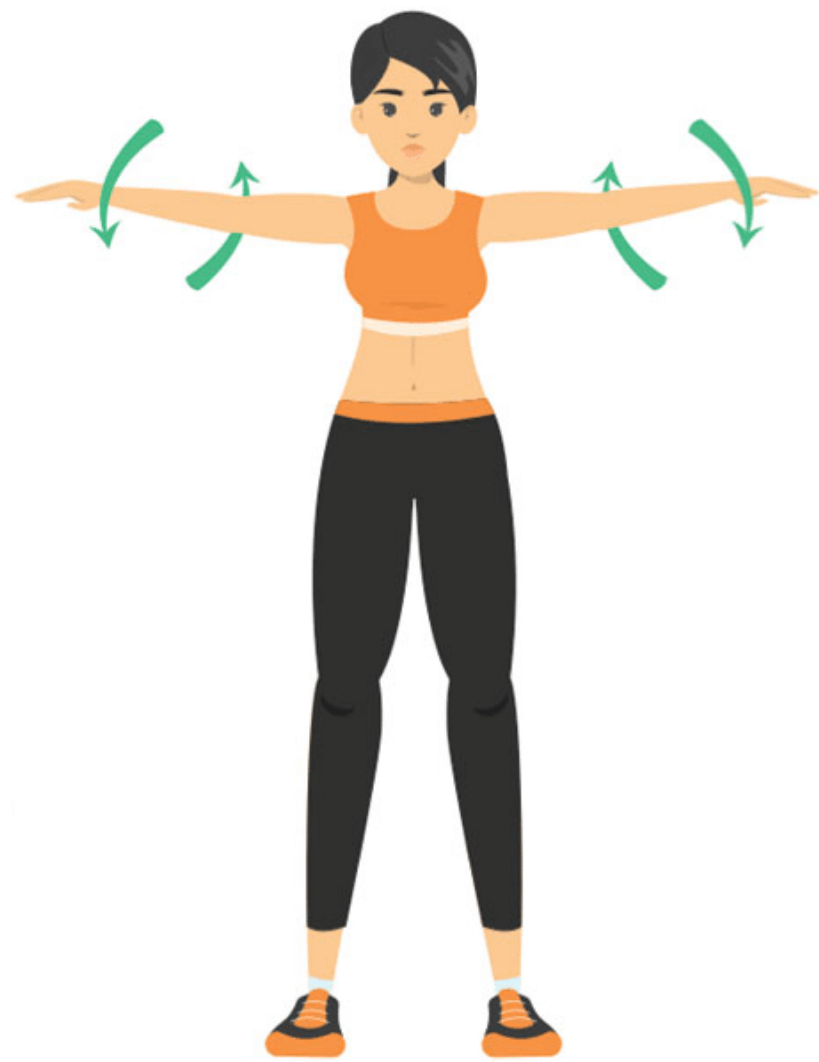
**HIDRÁTATE
ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS DE LA
ACTIVIDAD**



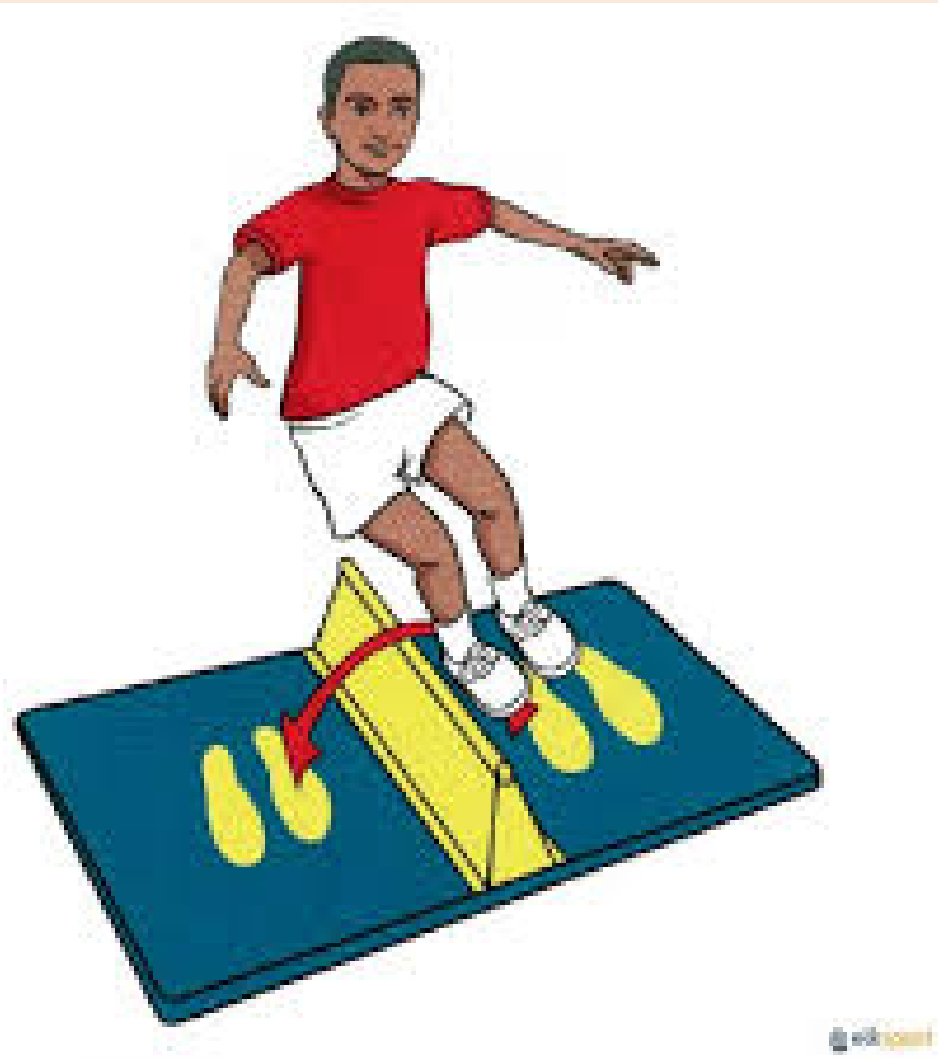
**Utiliza vestimenta
adecuada para
realizar actividad
física**



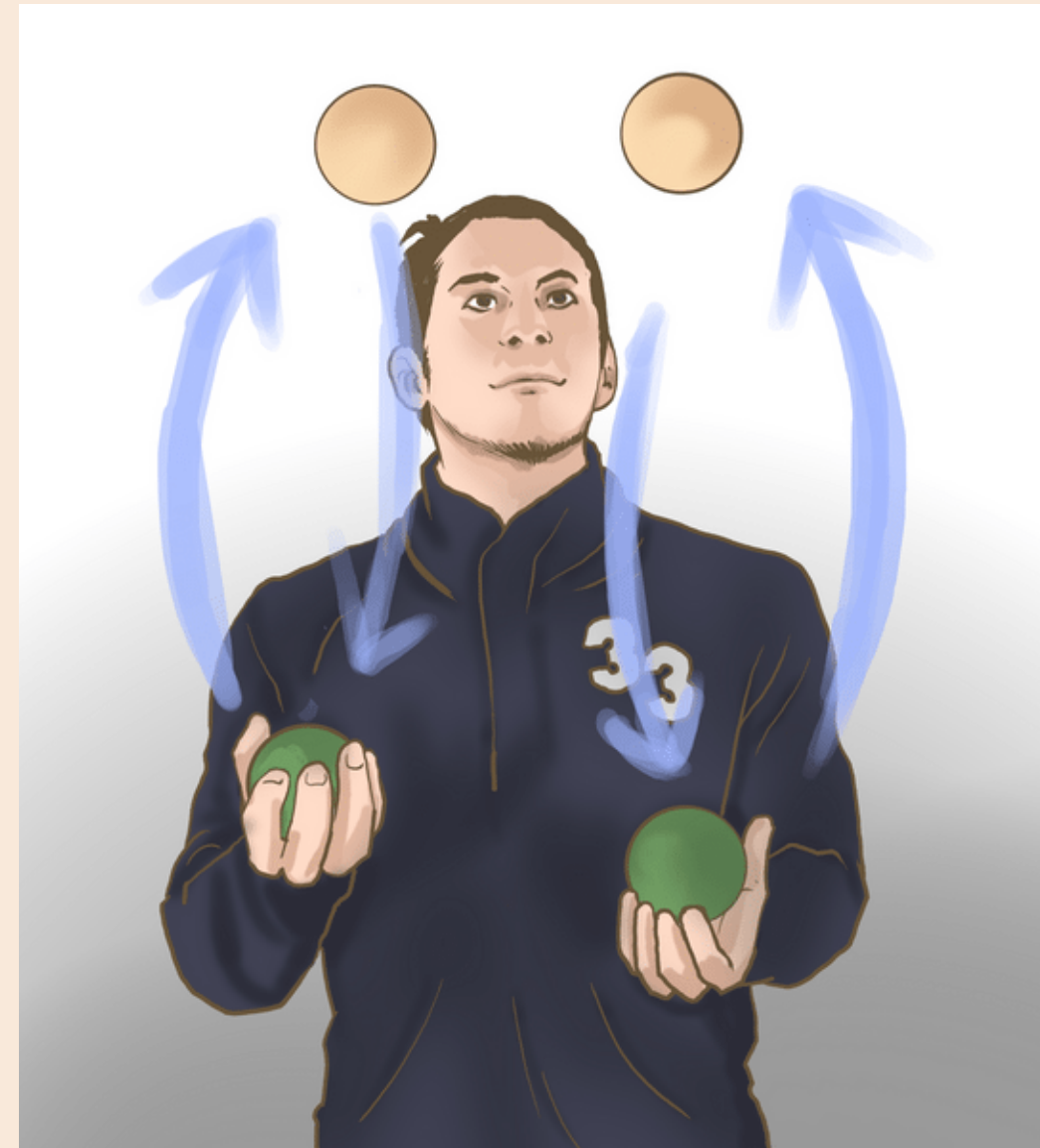
CALENTAMIENTO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR POR 30 SEGUNDOS (2 VECES CADA EJERCICIO)



CIRCUITO MOTRIZ:



**LOCOMOCIÓN:
SALTO AL LADO
(20 SALTOS)**



**MANIPULACIÓN: LANZAR
Y ATRAPAR 20 VECES (UNA
PELOTITA EN CADA MANO)**



**FLEXIBILIDAD: CADA
POSTURA DEBE
RELAIZARSE POR 10
SEGUNDOS**

VUELTA A LA CALMA



1 Toca tu pie
con la mano
contraria
30 SEG CADA PIERNA



4 Flexiona la
espalda, toca
tus pies con
tus manos
30 SEG X 2



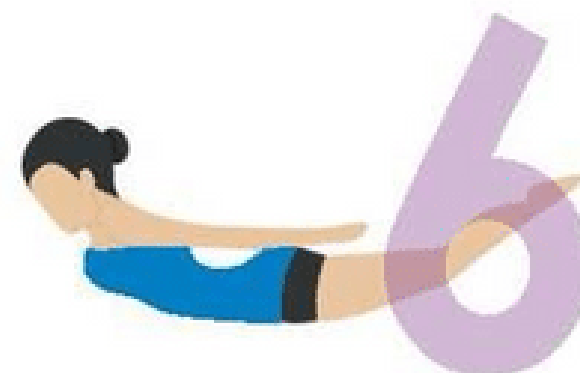
2 Toca el suelo sin
flexionar las
piernas
30 SEG X 2



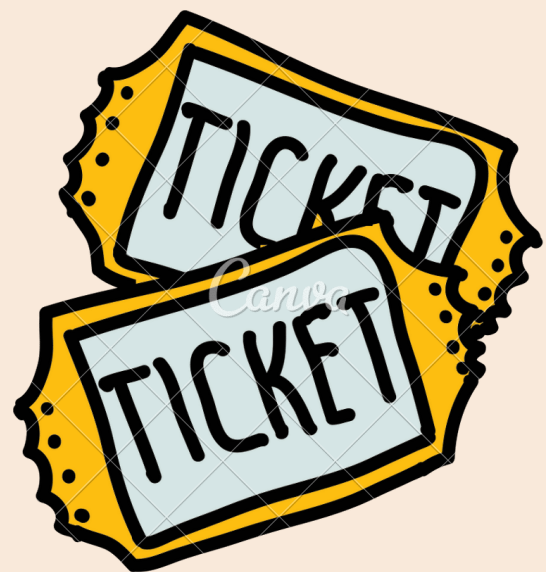
5 Cruza tu pierna
del lado
contrario
1 MIN X 2



3 Toca suelo
con la mano
correspondiente
30 SEG CADA PIERNA



6 Alza manos y
piernas sin
despegarte
del piso
1 MIN X 2

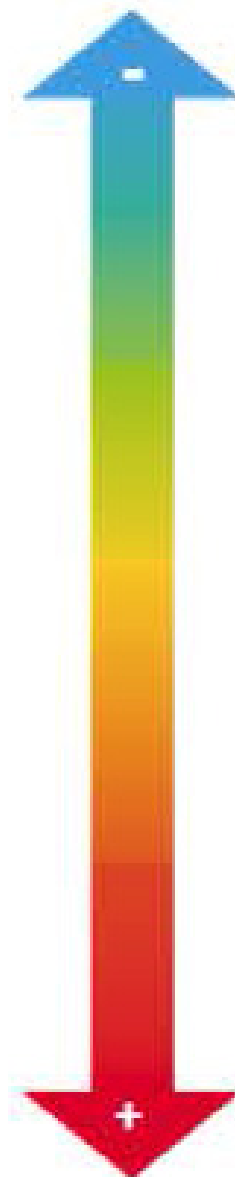
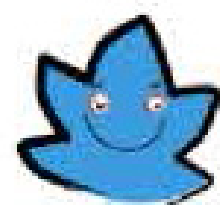


TICKET DE SALIDA

Escala de Borg

0	Reposo
1	Muy, muy ligero
2	Muy ligero
3	Ligero
4	Algo pesado
5	Pesado
6	Más pesado
7	Muy pesado
8	Muy, muy pesado
9	Máximo
10	Extremo

Percepción del esfuerzo



OBSERVANDO LA ESCALA DE BORG ¿COMÓ TE SENTISTE AL REALIZAR LA RUTINA ?