

Nombre:	
	#YOMEMUEVOENCASA

Presentación del programa de estudio

		Semana	6
Curso	3°	Clase	6
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA9: Hábitos de higiene, posturales y vida saludab OA8: Aptitud y condición física	e.	
Valor a desarrollar	Responsabilidad en la ejecución de la rutina – super	ación de sus metas po	ersonales
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		a - zona segura Smartphone para ve	r links

<u>Indicaciones generales</u>: (Leer instrucciones de las guías siguientes)

- 1.- Leer propuesta de horario sugerido para estructurar los aprendizajes y su distribución.
- 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.
 3.- FECHA de revisión Semana 6: lunes 11 de mayo del 2020
- 4.- 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.
- 5.- El ASUNTO del correo debe ser de esta manera, ejemplo: "4° 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)



Nombre:	
	#YOMEMUEVOENCASA

- 6.- Quien no pueda enviar su trabajo digital, es necesario que se contacte con su profesor jefe (mediante WhatsApp de curso) e informe de su situación. Deberá adjuntar guías o **COPIAR** solo las **ACTIVIDADES (TAREAS)** en un cuaderno de Ed. Física y Salud para ser revisado y evaluado.
- 7.- Se enviarán LINKS de rutinas de ejercicios a WhatsApp de curso para ser más fácil la entrega a todos, debido a que gran porcentaje tiene redes sociales liberadas.
- 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.- Recordar *¡HIDRATARSE!* antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botellita 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.
- 11.- 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.