

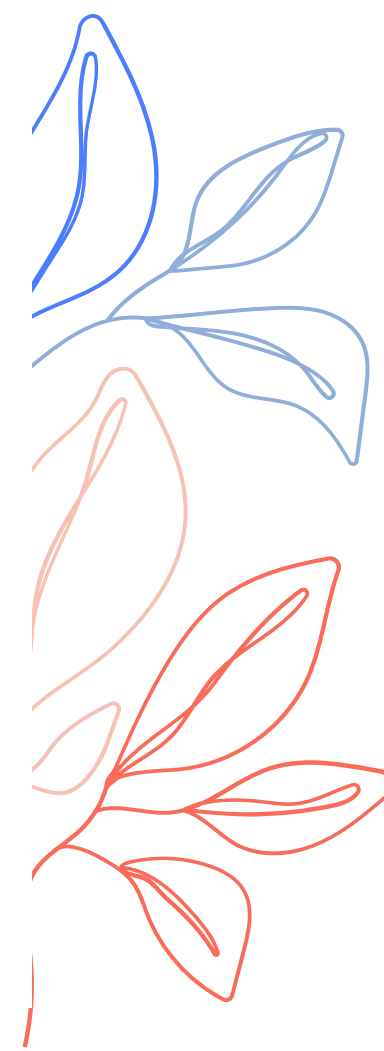


EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMANA DEL 30 al 04 de diciembre



		Semana 33	30-04 de diciembre
Curso	3° - 4°	Clase	32
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	<p>OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.</p> <p>OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones</p> <p>OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones.</p>		
<u>Objetivos de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	<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> <p>Realizar autoevaluación de su proceso e aprendizaje.</p>		
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 - pelotita 		



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?



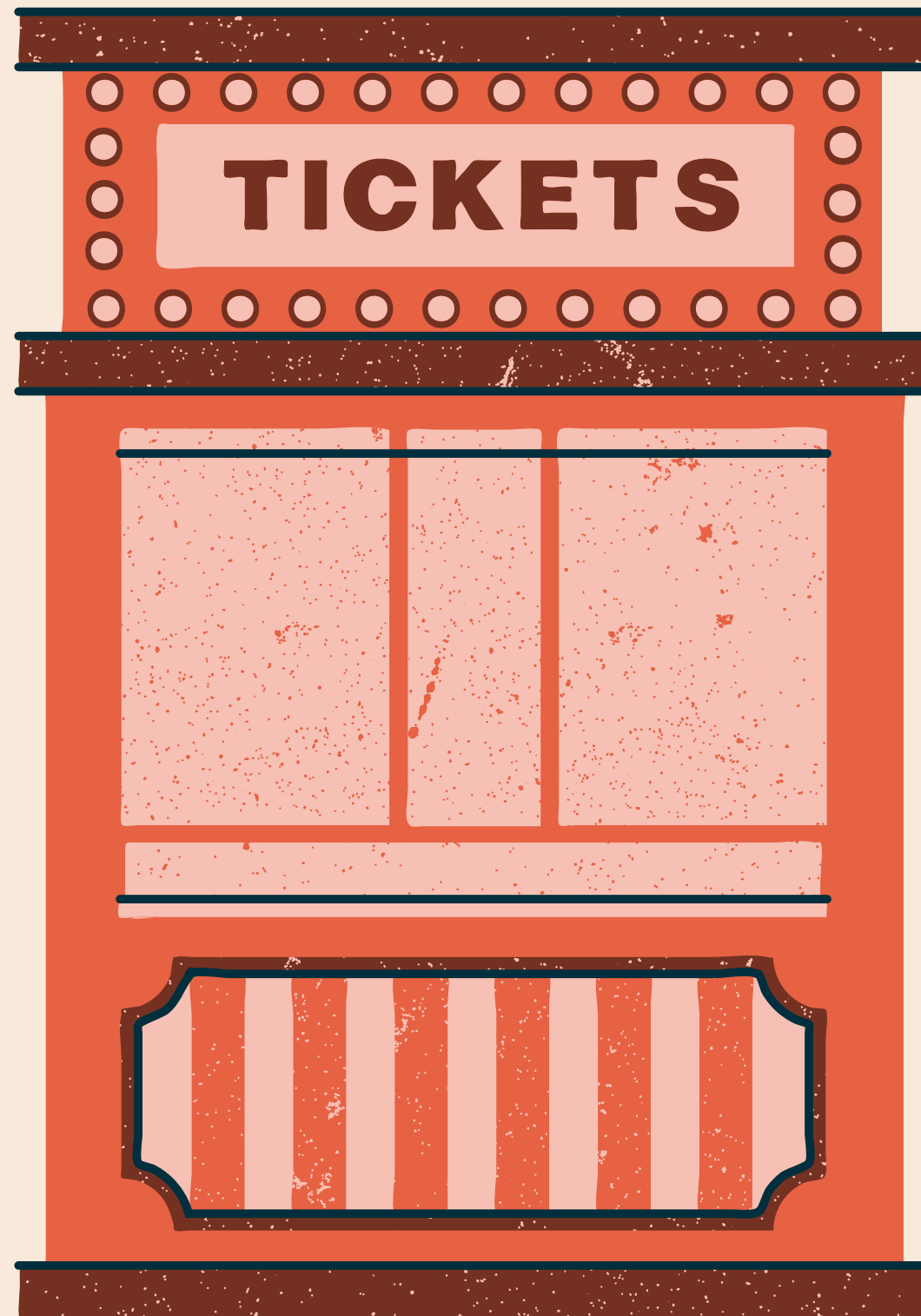
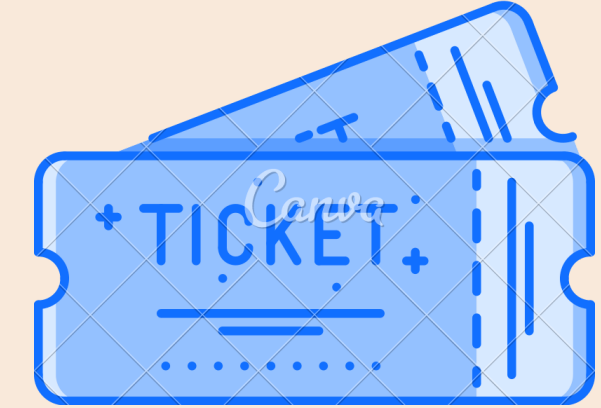
NORMAS DE LA CLASE



- 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.

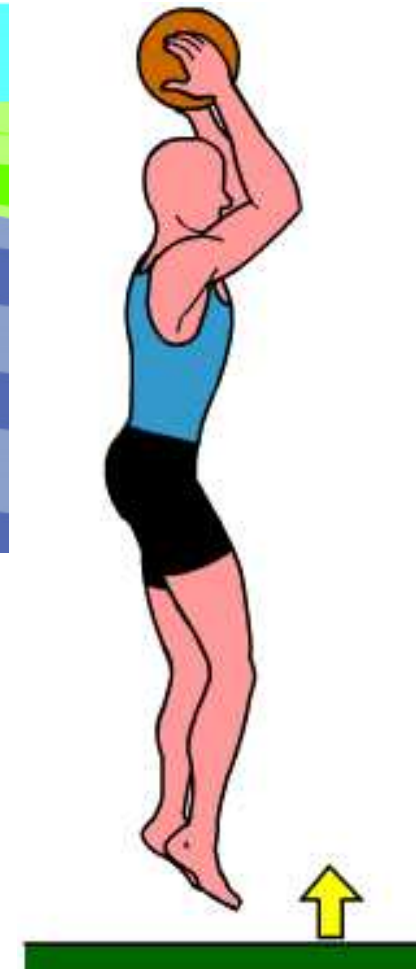
CALENTAMIENTO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR 30 SEG. (2 VECES CADA EJERCICIO)



SALTO: EN UN PIE DE FORMA CONTINUA



CORRER, SALTAR Y LANZA BALÓN



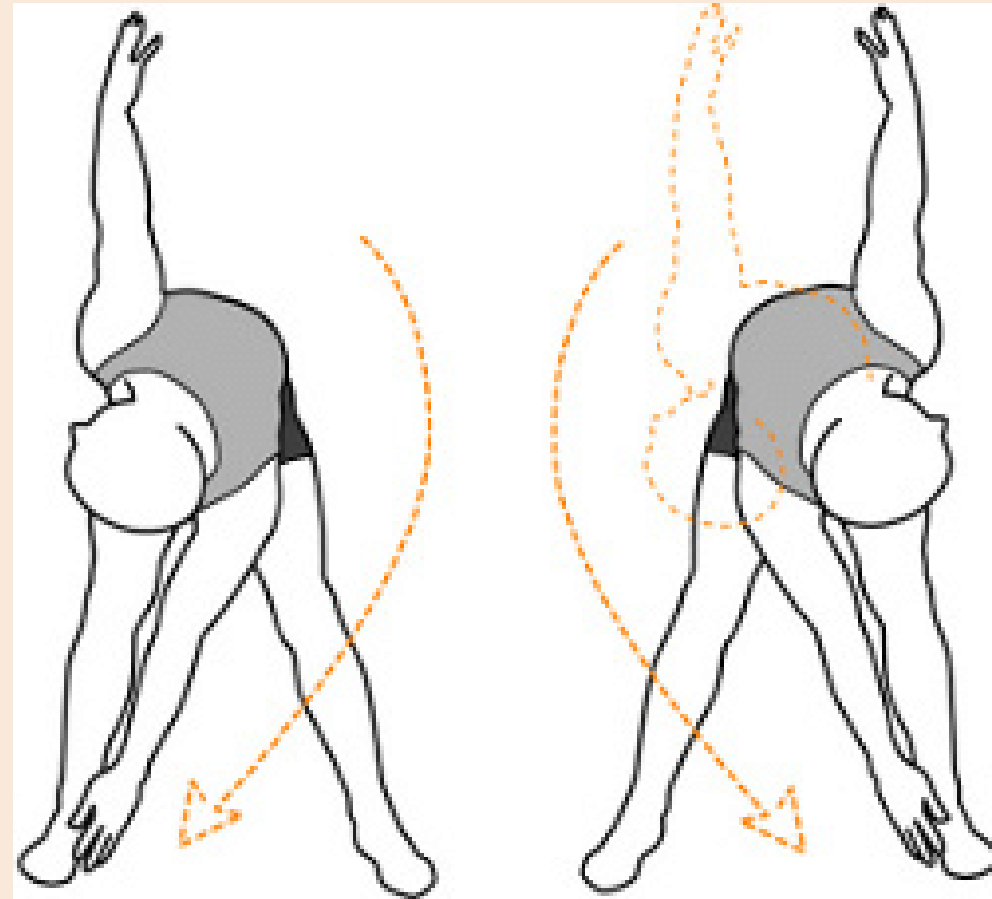
MANTIENEN EL EQUILIBRIO EN PUNTA DE PIE, POR PERÍODOS BREVES. (DESPLAZAMIENTOS)

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

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.	