

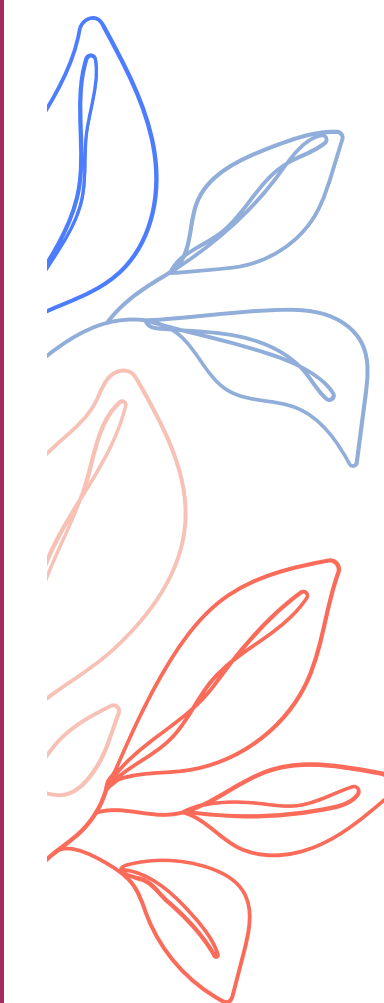


# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**SEMANA DEL 14 al 18 de diciembre**



	Semana 35	14 - 18 de diciembre
<b>Curso</b>	3° - 4°	<b>Clase</b> 33
<b>Unidad 3</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>	
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<b>OA 6:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos. <b>OA 1:</b> Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones <b>OA 11:</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones.	
<u><b>Objetivos de la semana</b></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.	
<b>Valor a desarrollar</b>	Respeto (Seguir las normas de la clase para no interrumpir la clase)	
<b>Actitud durante la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</li> <li>- Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D"</li> </ul>	
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua</li> <li>- Vestimenta deportiva – Smartphone/computador - Toalla de mano - pelotita</li> </ul>	



# ¿CÓMO TE SIENTES HOY?



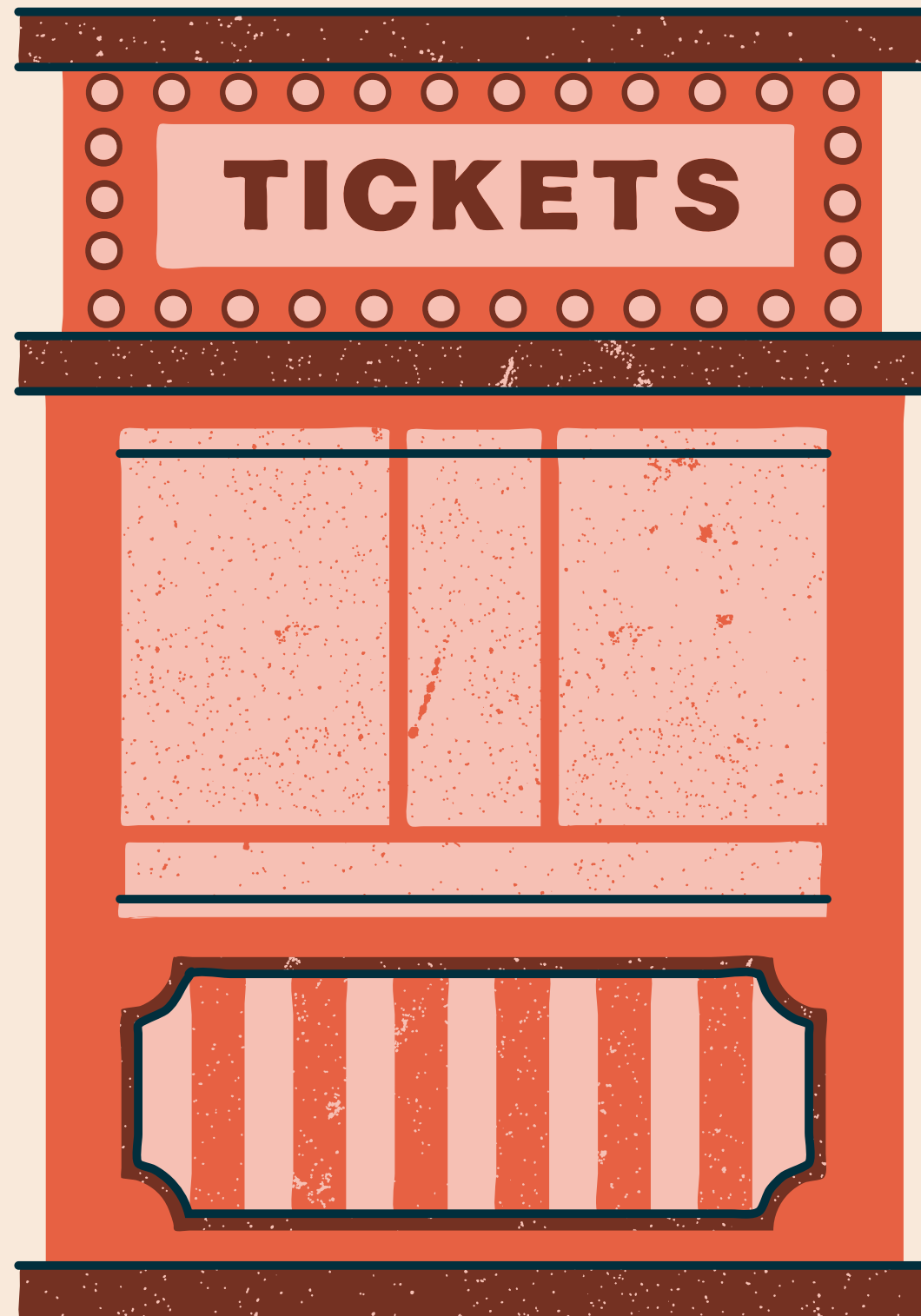
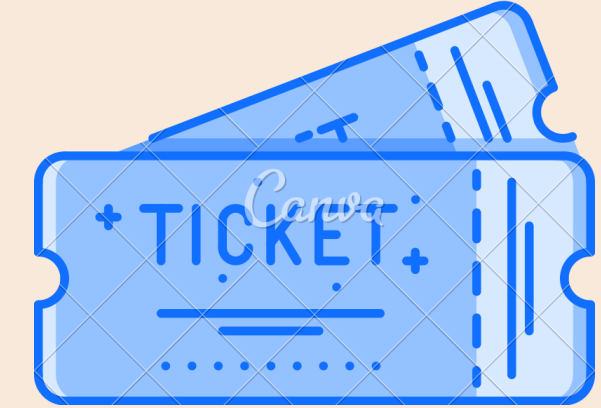
# NORMAS DE LA CLASE



- 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.**



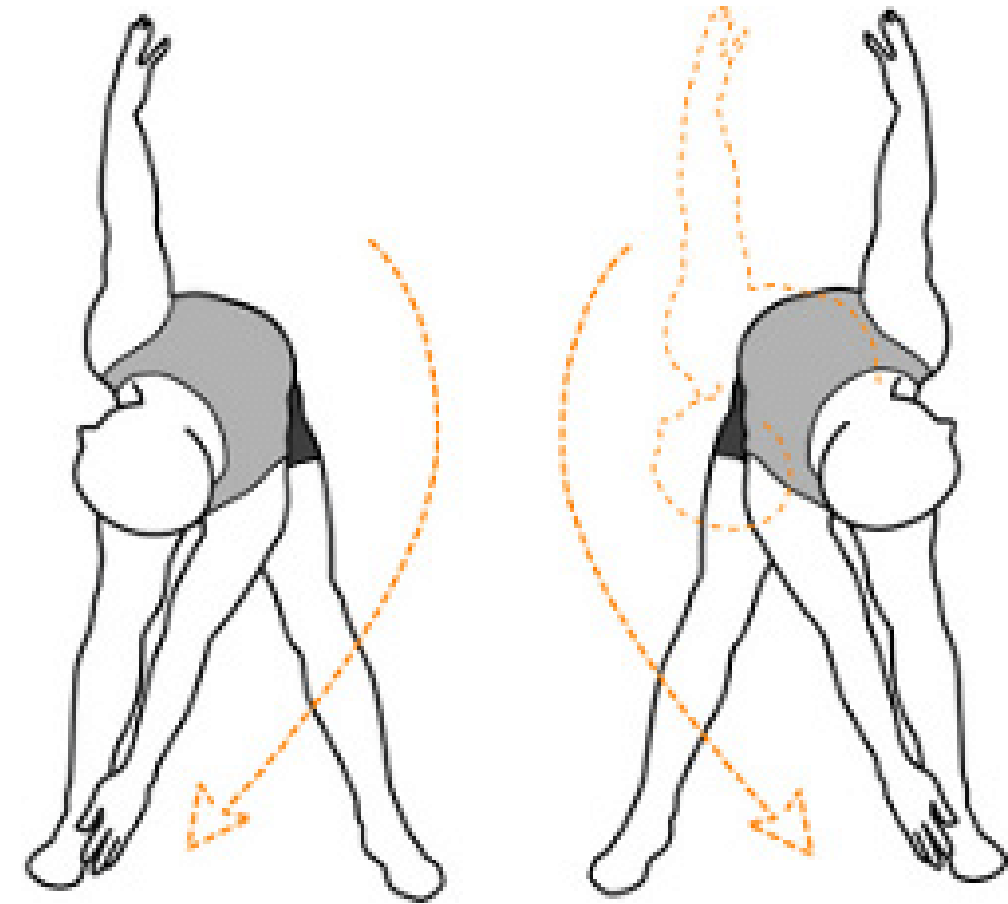
# CALENTAMIENTO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR 30 SEG. (2 VECES CADA EJERCICIO)



**SALTO: EN UN PIE DE FORMA CONTINUA**



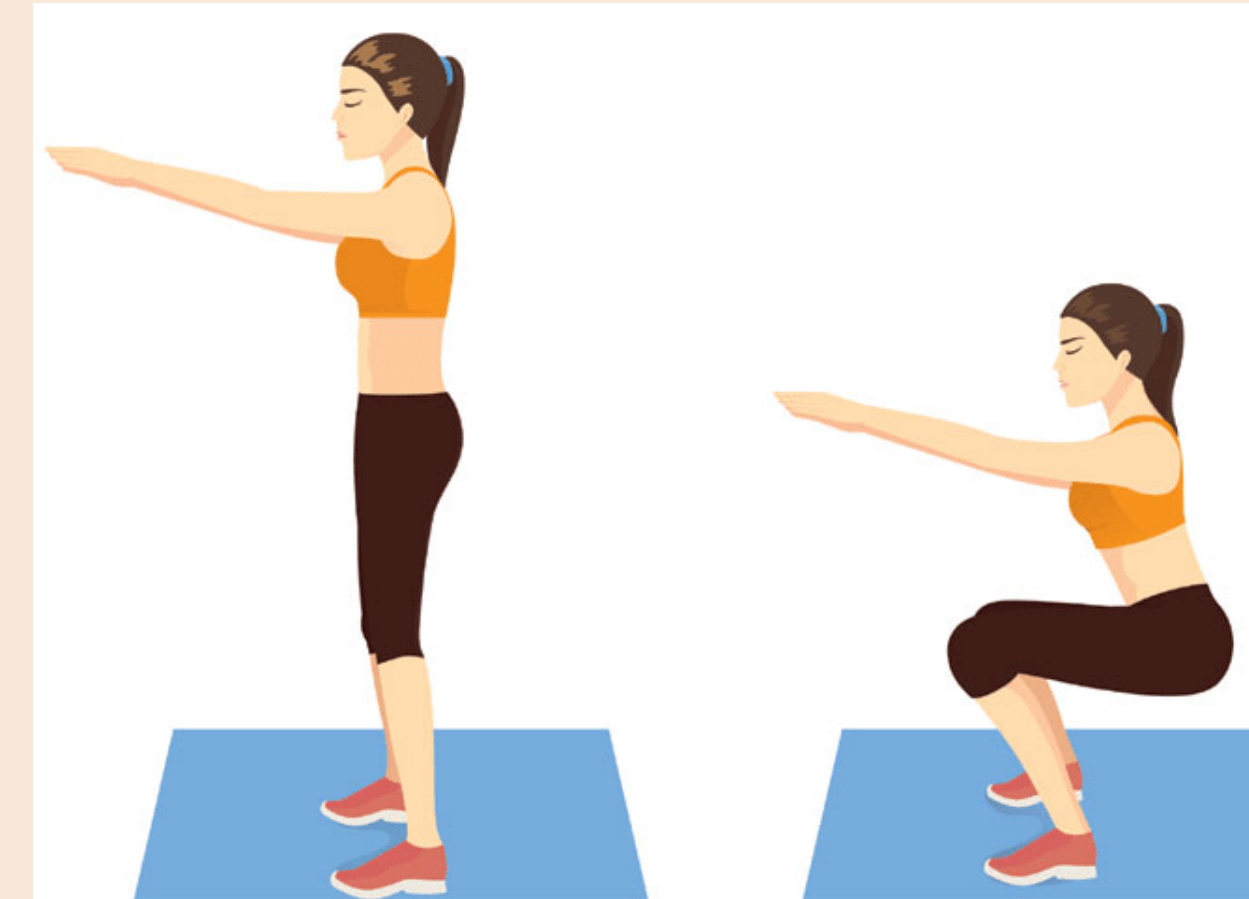
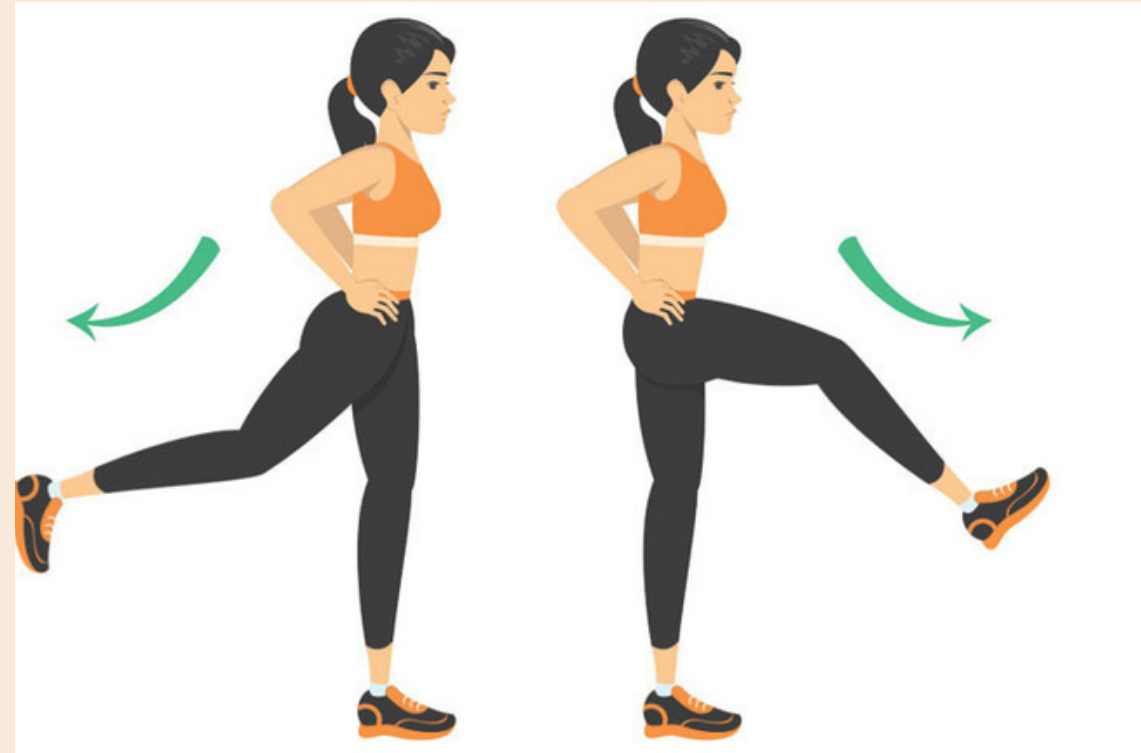
**CORRER**



# 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?**