



# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**SEMANA DEL 02 al 06 de noviembre**



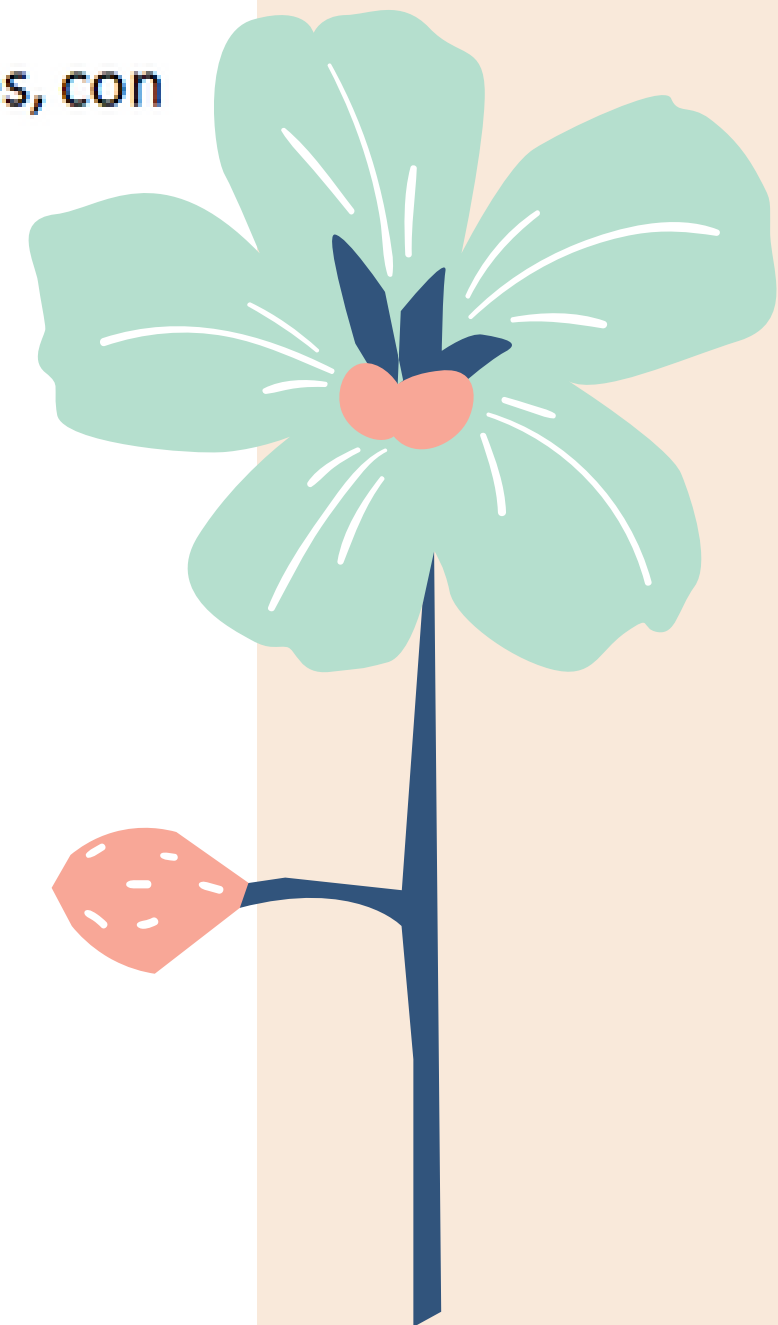
		Semana 29	02- 06 noviembre
Curso	3º - 4º	Clase	28
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	<b>OA 6:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la practica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.		
<u>Objetivos 1,2 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Realizan circuitos que impliquen la participación de distintos grupos musculares. 2.- Realizan actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.		
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		

## Indicaciones generales:

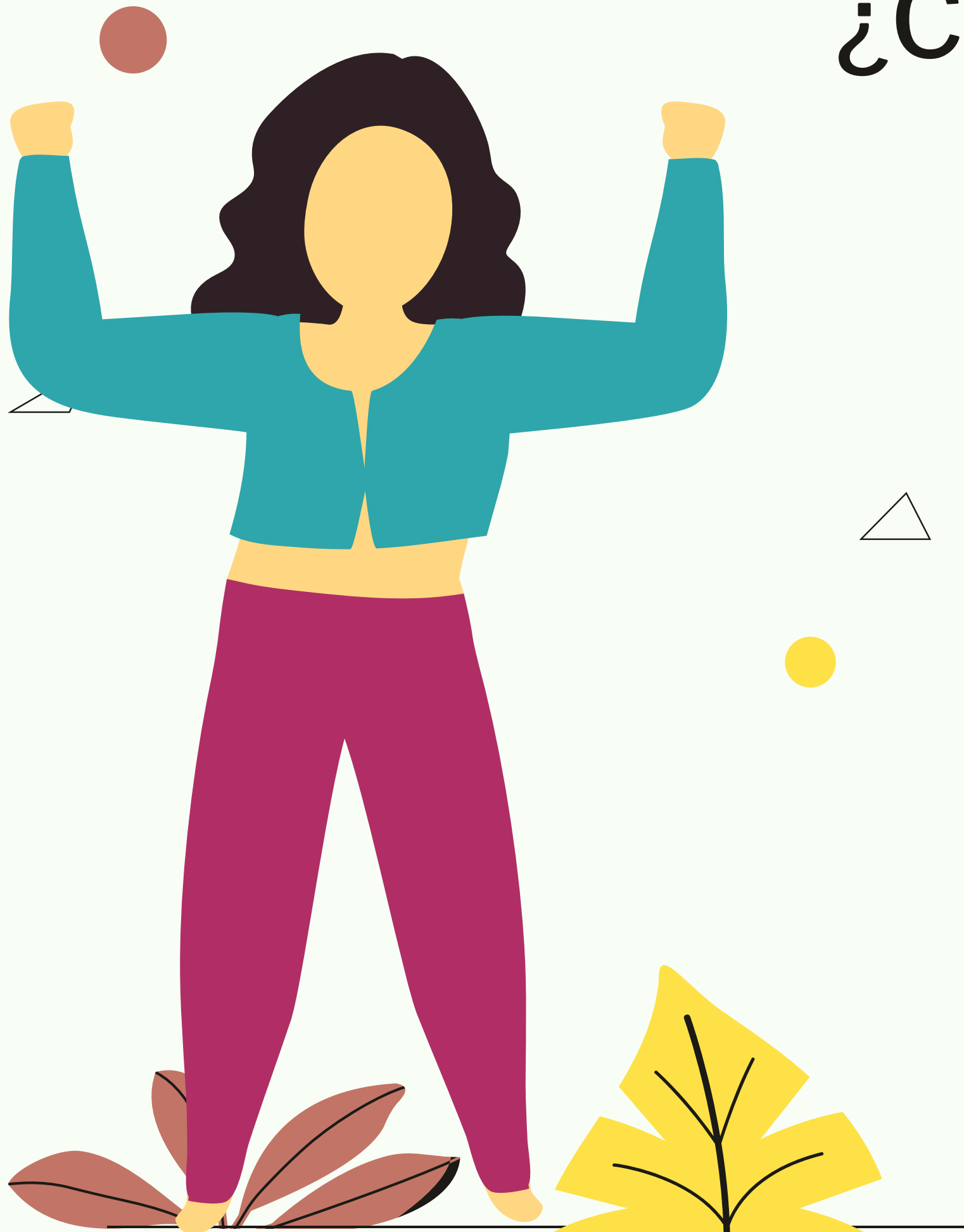
Queridos apoderados y estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 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.

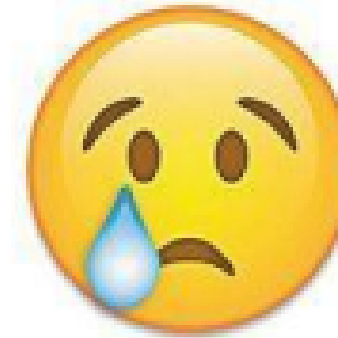
Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



# ¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



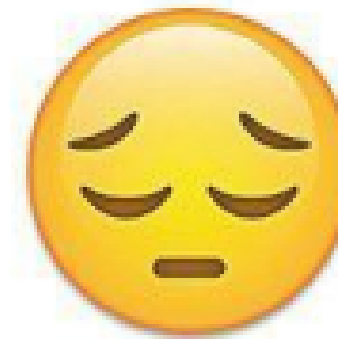
Triste



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

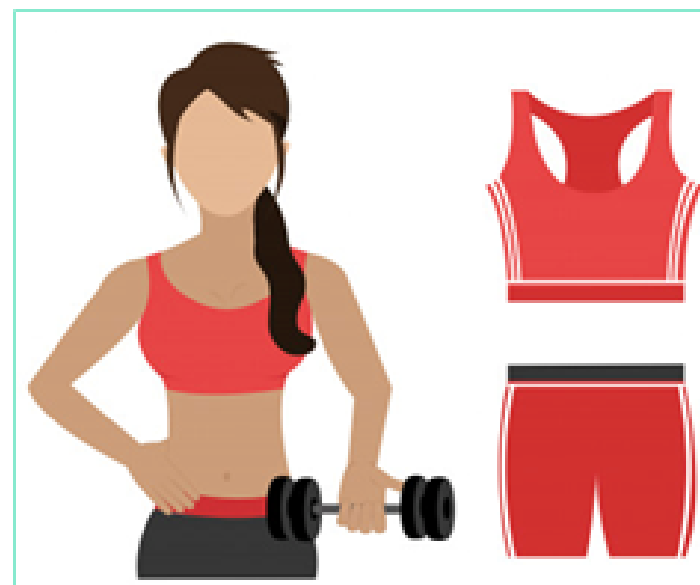


15 segundos por cada pierna

**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 1:00 segundos  

---

3 series (veces)



## OA6: Rutina Fuerza

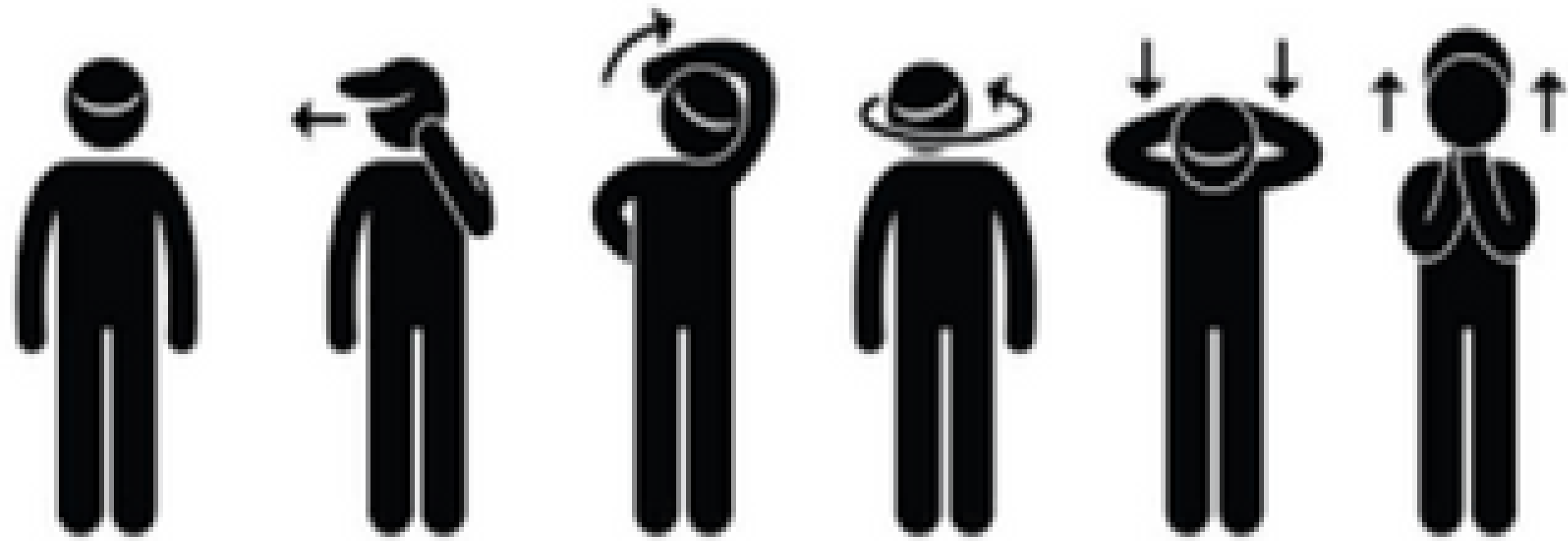


2 segundos de “Toques de hombro”  
12 repeticiones “Sentadillas con salto”

Pausas de 1:00  
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?