



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMANA DEL 09 al 013 de noviembre



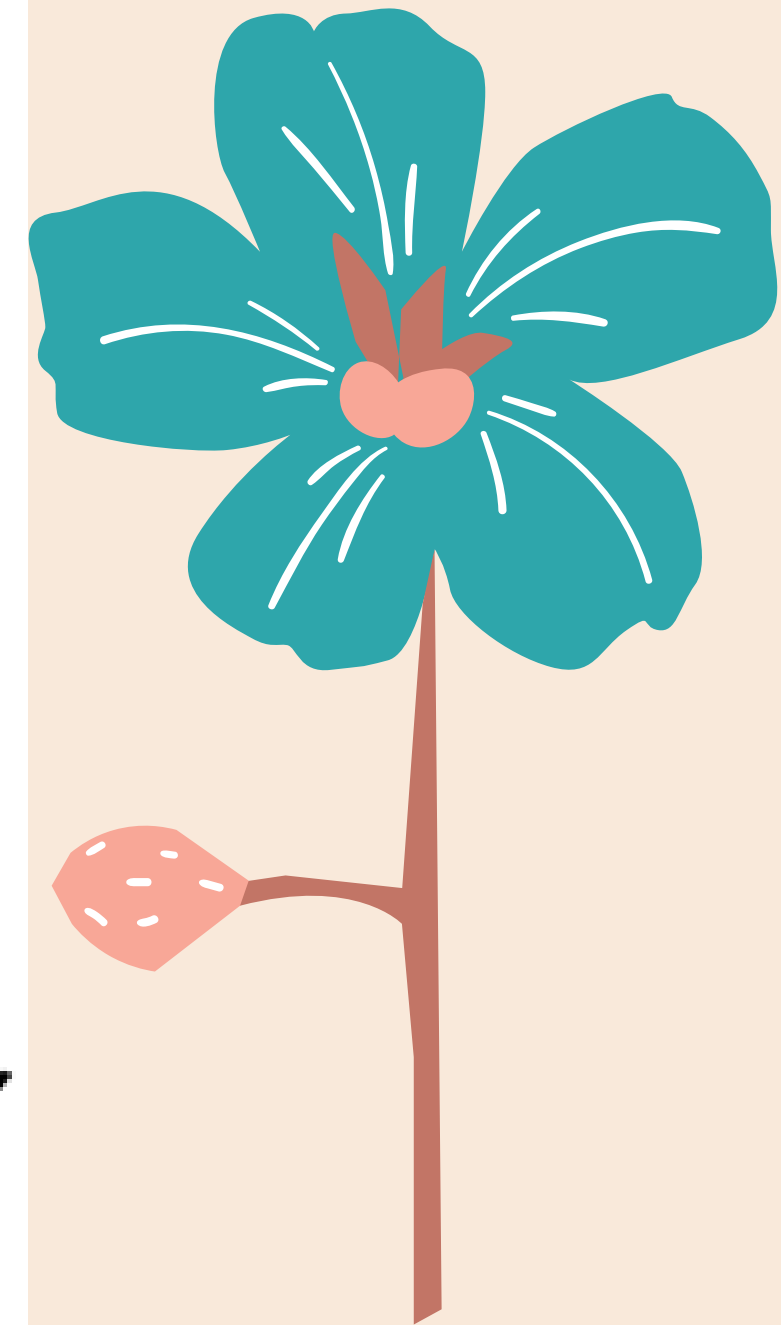
		Semana 30	09-13 de noviembre
Curso	3º	Clase	29
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA1: HABILIDADES MOTRICES BASICAS		
<u>Objetivos 1,2 de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	<p>1.- Reforzar OA (Habilidades motrices básica) descendido en la evaluación formativa N°4 cuanto hemos aprendido.</p> <p>2.- Ejecutar una variedad de ejercicios para trabajar diferentes grupos musculares en circuitos motrices.</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 		

Indicaciones generales:

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

- 1.- Esta “semana 30” en las clases virtuales. Reforzaremos OA (Habilidades motrices básica) descendido en la evaluación formativa N°4 cuanto hemos aprendido.
- 2.- Ejecutar una variedad de ejercicios para trabajar diferentes grupos musculares en circuitos motrices.
- 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.

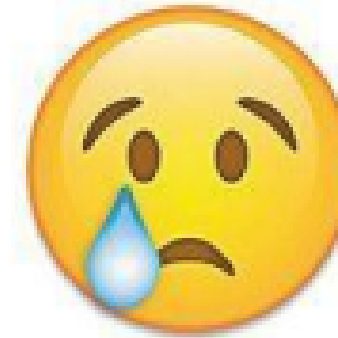
Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



Triste



Enojado/a



Preocupado/a



Tímido/a



Animado/a



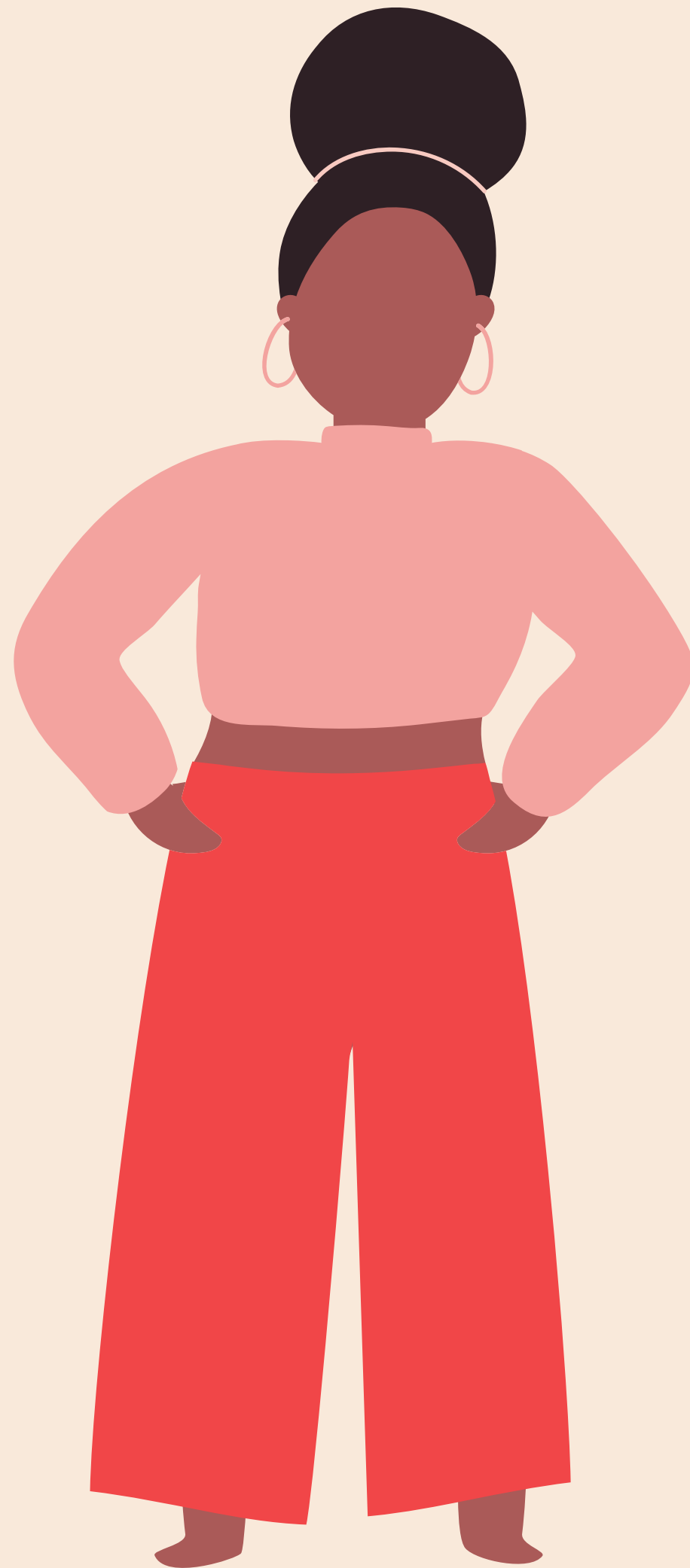
Sorprendido/a



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

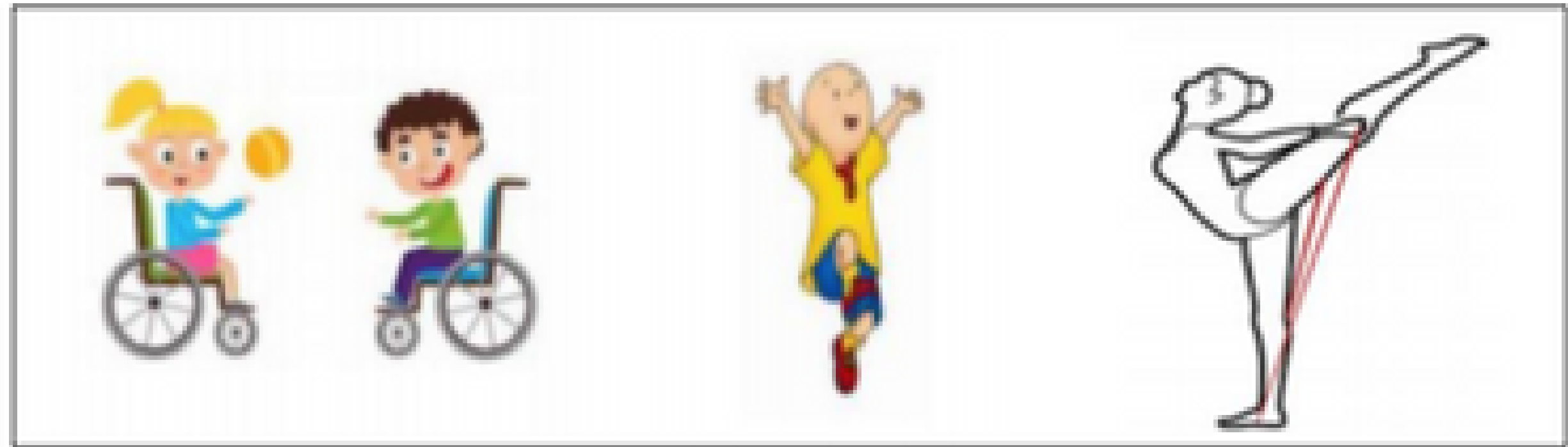
REPASEMOS: LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS



RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:



1.- Selecciona las 3 clasificaciones de las habilidades motrices básicas, se clasifican en actividades como: Correr – Mantenerse en un pie – Lanzar una pelota.



- A.- Manipulación – Resistencia – Locomoción
- B.- Locomoción – Estabilidad - Manipulación
- C.- Resistencia – Manipulación – Flexibilidad

ANALICEMOS EN CONJUNTO LA SIGUIENTE PREGUNTA



5.- Observa y analiza los ejercicios de este circuito según los conceptos enseñados en clases y menciona a que categoría pertenece. (Además, te invito a realizar este circuito mas tarde y ver si lo puedes lograr)

1 Se traza un circuito que tendrá cuatro estaciones. En la primera (a) tendrán que colocarse en una posición de cuatro apoyos como cangrejos invertidos; en la segunda (b) realizarán flexo-extensiones de brazos; en la tercera (c) harán abdominales sobre una colchoneta y en la cuarta (d) efectuarán saltos de forma continua en una distancia de un metro. Cambiarán de estación cada dos minutos. El tiempo para llegar a la siguiente estación será de 45 segundos.

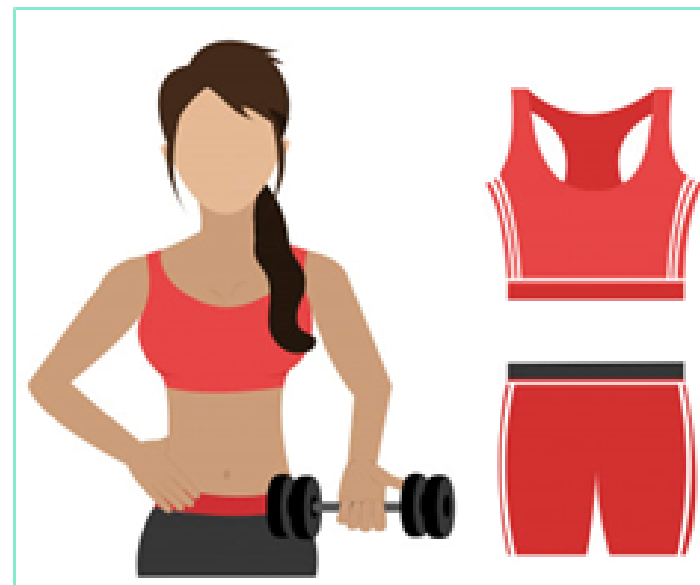


- A.- Habilidades Motrices Básicas
- B.- Capacidades Físicas Básicas
- B.- Giro

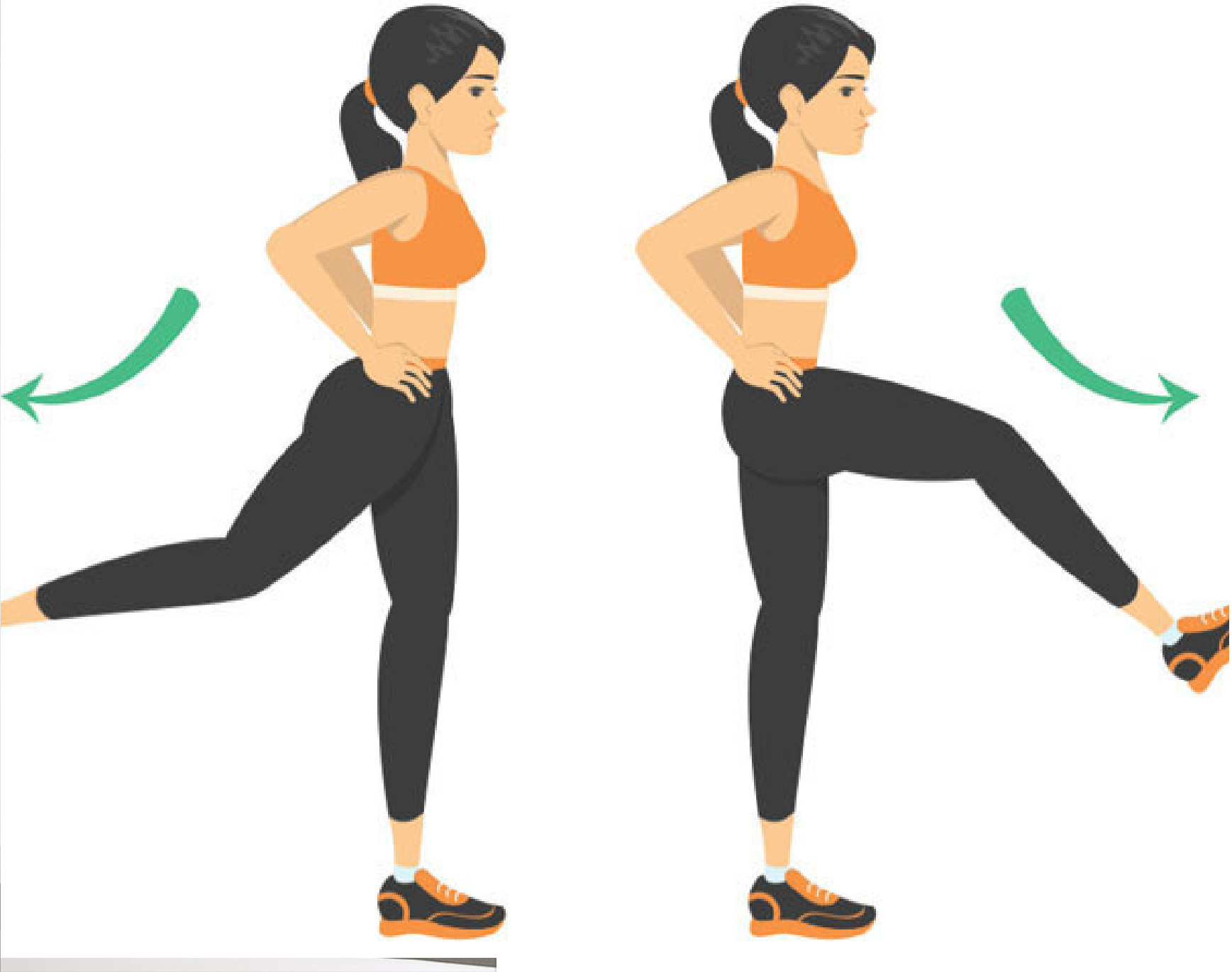
**HIDRÁTATE
ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS DE LA
ACTIVIDAD**



**Utiliza vestimenta
adecuada para
realizar actividad
física**



CALENTAMIENTO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR POR 40 SEGUNDOS (2 VECES CADA EJERCICIO)

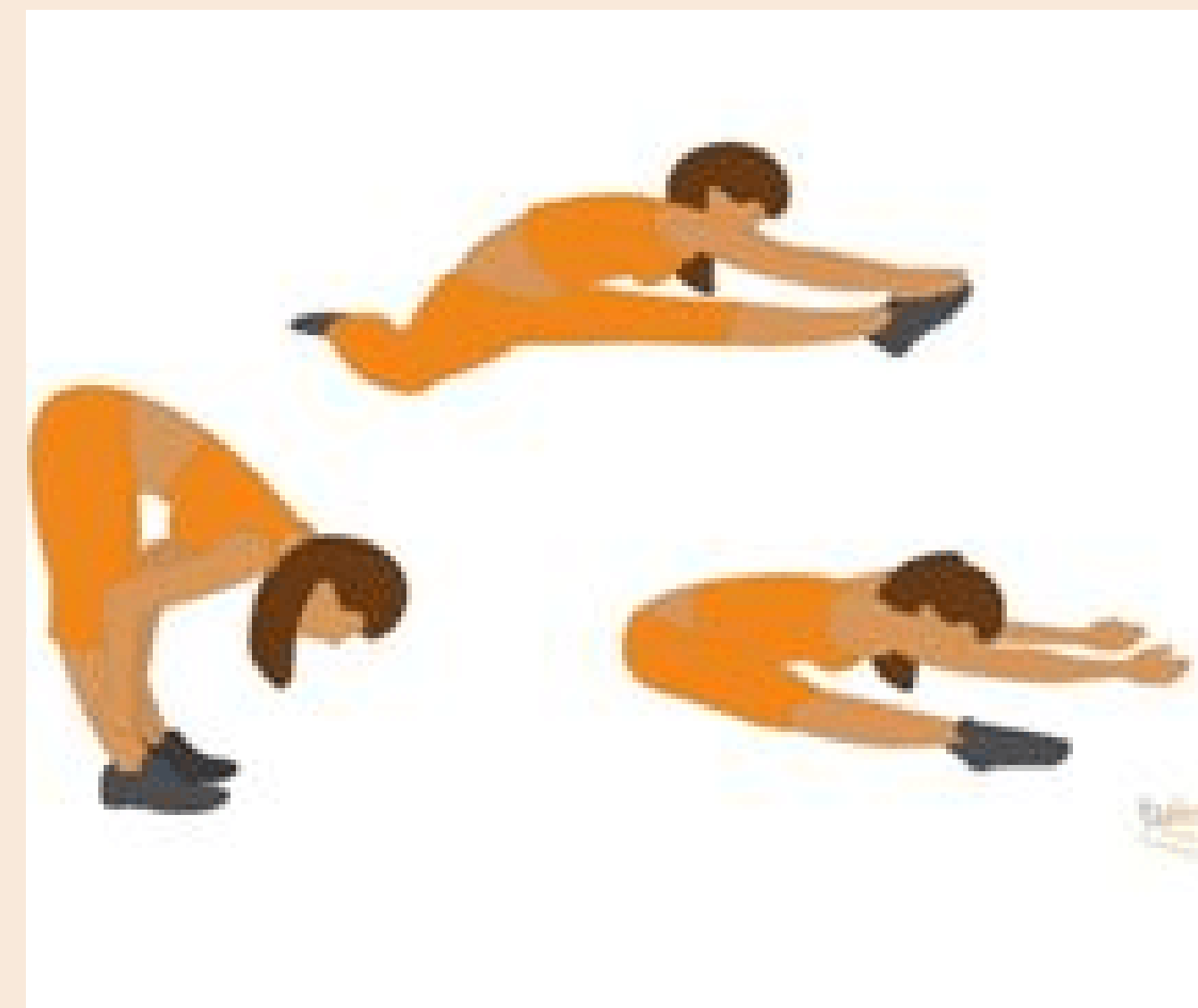


CIRCUITO MOTRIZ:

LOCOMOCIÓN:
TOCAR DE UN
PUNTO A OTRO
POR 40 SEGUNDOS

MANIPULACIÓN:
LANZAR Y ATRAPAR
20 VECES UN
BALON-PELOTA

FLEXIBILIDAD:
CADA POSTURA
DEBE
RELAIZARSE POR
15 SEGUNDOS



VUELTA A LA CALMA



TICKET DE SALIDA



NOMBRA UN
EJERCICIO MOTRIZ,
EJEMPLO: CORRE.