



Presentación del programa de estudio

| | | | |
|-------------------------------------|---|---------------|----------|
| | | Semana | 7 |
| Curso | 4° | Clase | 7 |
| Unidad 1 | EJERCICIO FÍSICO Y SALUD | | |
| Objetivo Aprendizaje | OA9: Hábitos de higiene, posturales y vida saludable. OA8: Aptitud y condición física | | |
| Objetivo de la clase | Ejecutan ejercicios para el desarrollo de la condición física en forma continua o intermitente. Evalúan la intensidad del ejercicio con escalas de percepción de esfuerzo. Identifican grupos de alimentos que aportan beneficios a su crecimiento y desarrollo. | | |
| Valor a desarrollar | Responsabilidad en la ejecución de la rutina – superación de sus metas personales | | |
| 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 | - Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - zona segura - Vestimenta deportiva - Computador o Smartphone para ver links | | |



Recordar ¡HIDRATARSE! antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botella 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.



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Indicaciones generales: (Leer instrucciones de las guías siguientes)

- 1.- Leer propuesta de horario sugerido para estructurar los aprendizajes y su distribución. (2º archivo)
 - 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. **(2º archivo, guía)**
 - 3.- **FECHA de revisión Semana 7: lunes 18 de mayo del 2020**
 - 5.- 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.
 - 6.- El **ASUNTO** del correo debe ser de esta manera, ejemplo: **“4º - 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)**
 - 7.- Quien no pueda enviar su trabajo digital, puede enviar fotos a través de la aplicación **WSP al número +56998280865 Profesora Giannina Escanilla.**
 - 8.- 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.
 - 10.- Debemos velar por reforzar en su día a día con pequeñas acciones nuestros valores institucionales: **Respeto – Responsabilidad y Solidaridad.**
 - 11.- Se busca que el estudiante adquiera **actitudes** como **superación personal, actitud positiva, perseverancia.** Al ejecutar todas las actividades.
 - 12- 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

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl