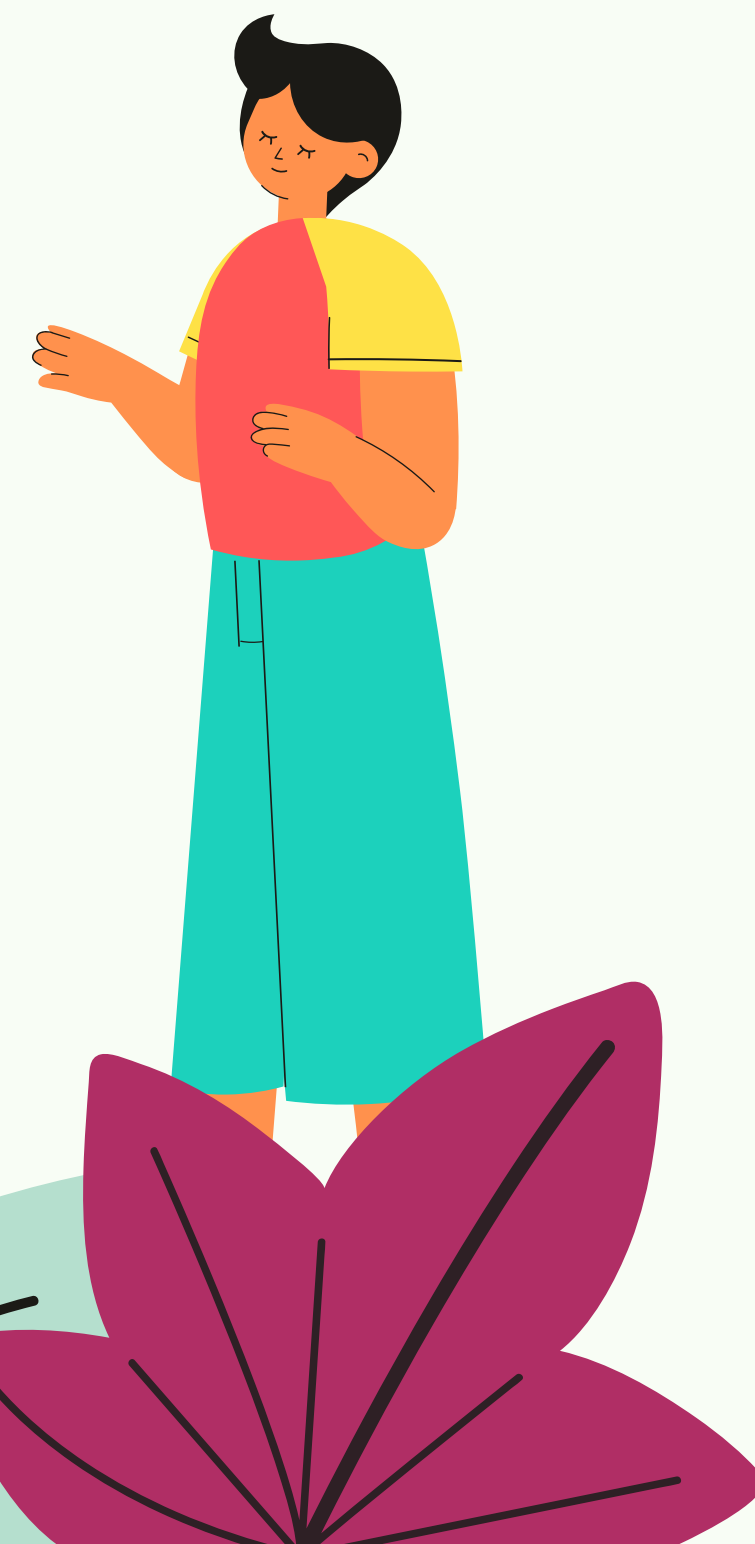




EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMANA DEL 09 al 013 de noviembre



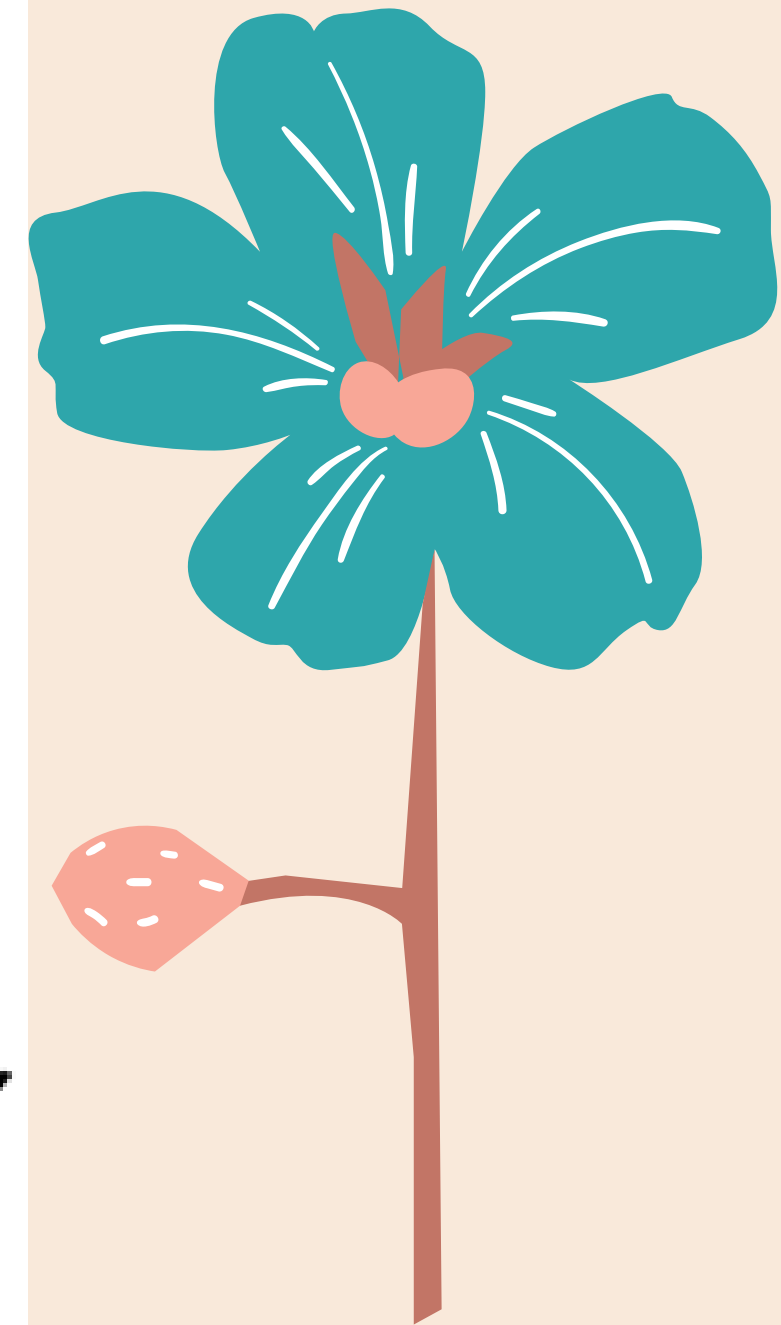
| | | Semana 30 | 09-13 de noviembre |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|
| Curso | 4º | Clase | 29 |
| Unidad 3 | EJERCICIO FÍSICO Y SALUD | | |
| Objetivo Aprendizaje | OA1: HABILIDADES MOTRICES BASICAS | | |
| <u>Objetivos 1,2 de la semana</u> (Indicadores de evaluación) | <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.

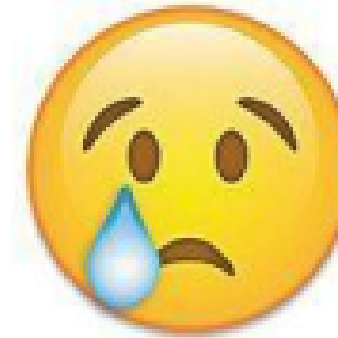
Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



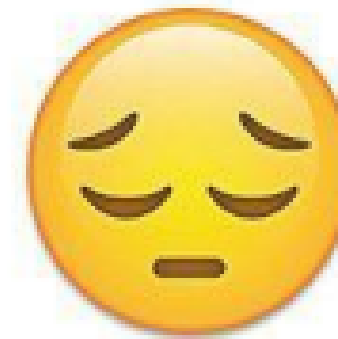
Triste



Enojado/a



Preocupado/a



Tímido/a



Animado/a




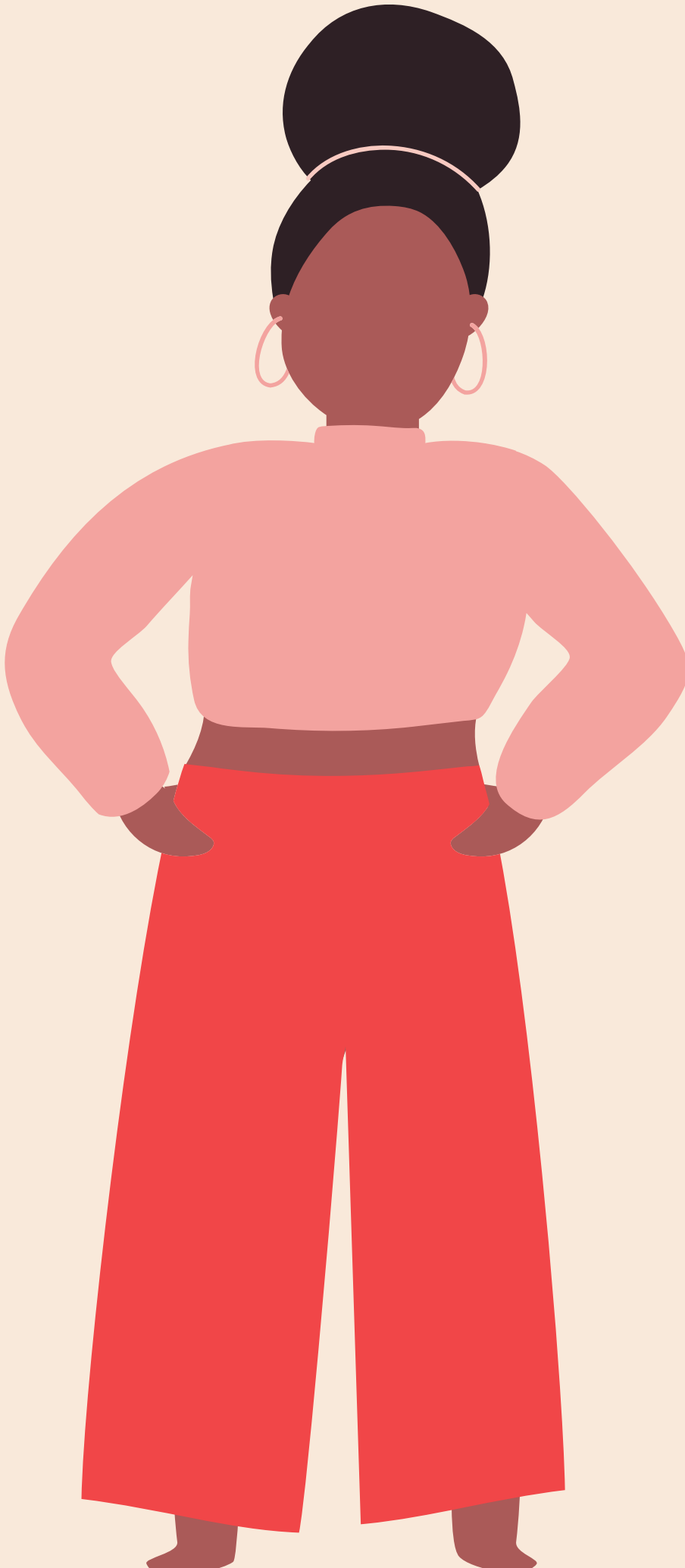
Sorprendido/a



Chistoso/a



Avergonzado/a

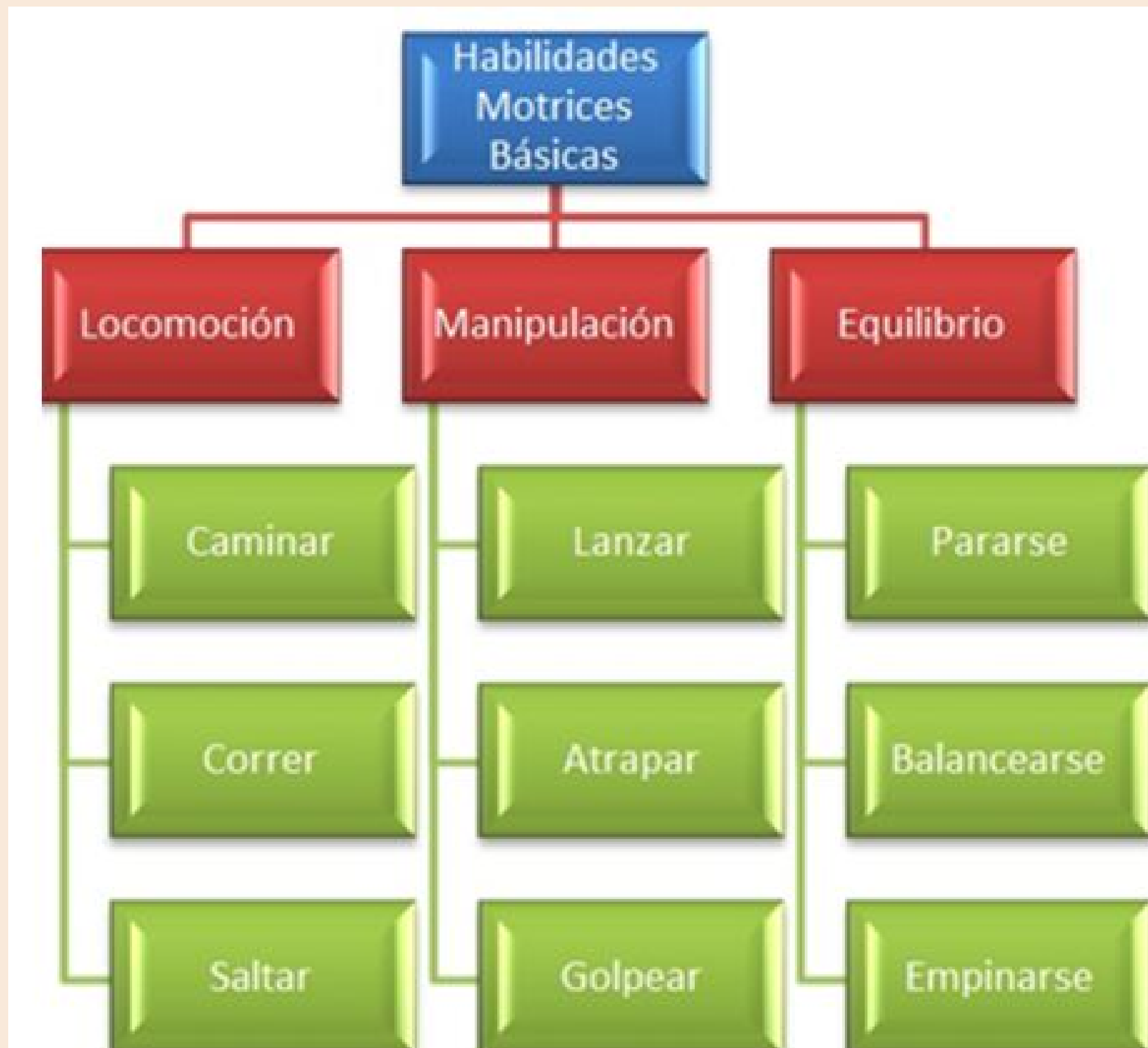


NORMAS DE LA CLASE

- 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



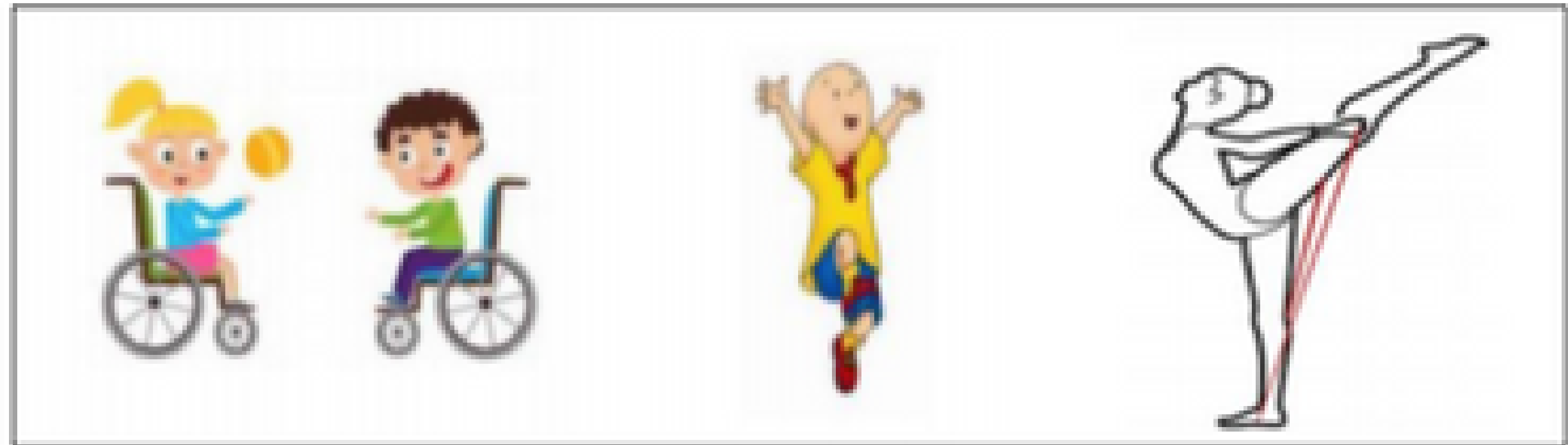
REPASEMOS: LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS



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



4.- Observa y analiza el ejercicio que se describe en la imagen y clasificalo según las habilidades motrices básicas vistas en clases. (Además, te invito a realizar este ejercicio mas tarde y ver si lo puedes lograr)

Se distribuyen libremente con una pelotita de papel y un cono en un espacio determinado. A la señal, lanzan la pelotita y la reciben con el cono. Para aumentar la dificultad, se puede agregar un giro antes de recibir la pelotita, lanzar con la misma mano con que se recibe, dar un salto cuando la pelotita está en el aire, entre otros.



- A.- Habilidades motrices básicas de locomoción
- B.- Habilidades motrices básicas de estabilidad
- C.- Habilidades motrices básicas de manipulación

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.

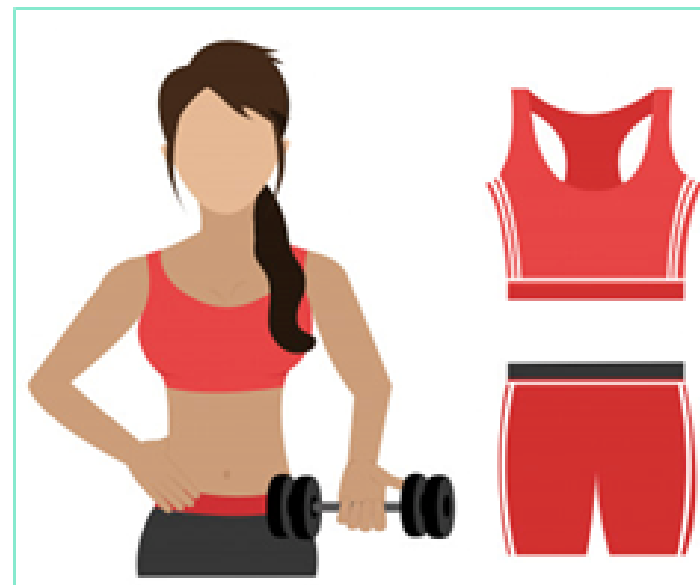


- A.- Habilidades Motrices Básicas
- B.- Capacidades Físicas Básicas
- B.- Giro

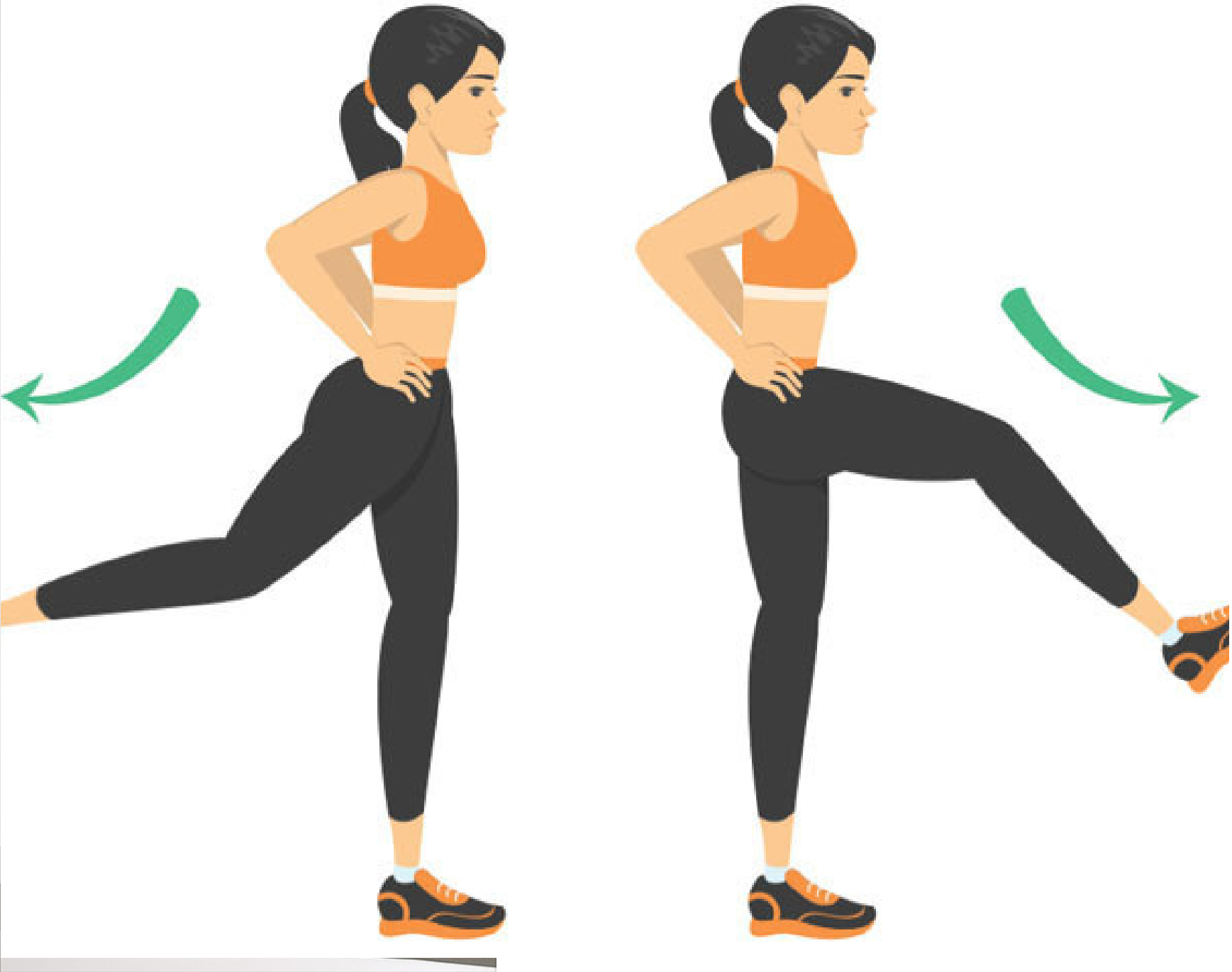
**HIDRÁTATE
ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS DE LA
ACTIVIDAD**



**Utiliza vestimenta
adecuada para
realizar actividad
física**



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

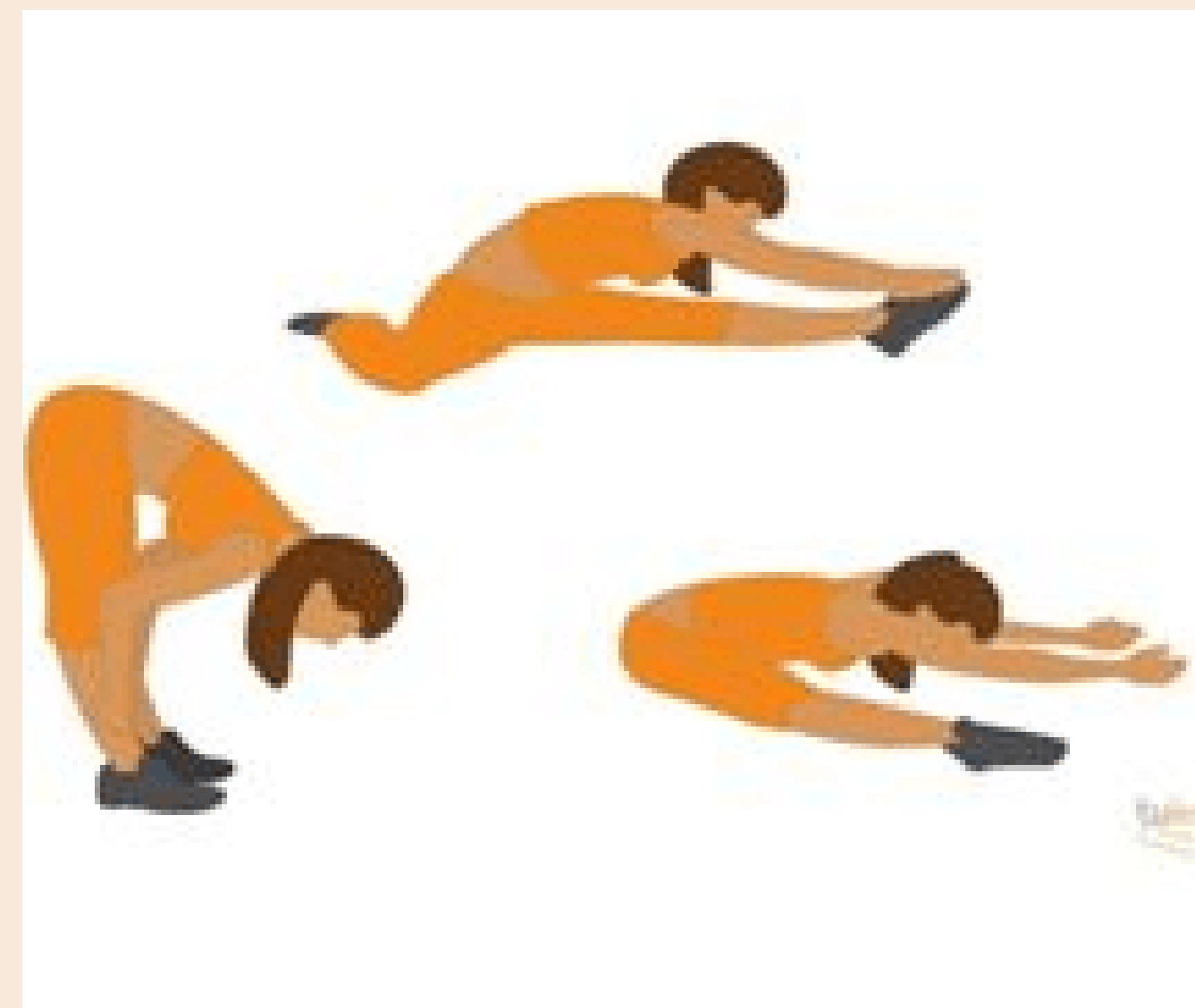


CIRCUITO MOTRIZ:

LOCOMOCIÓN:
TOCAR DE UN
PUNTO A OTRO
POR 40 SEGUNDOS

MANIPULACIÓN:
LANZAR Y ATRAPAR
20 VECES UN
BALON-PELOTA

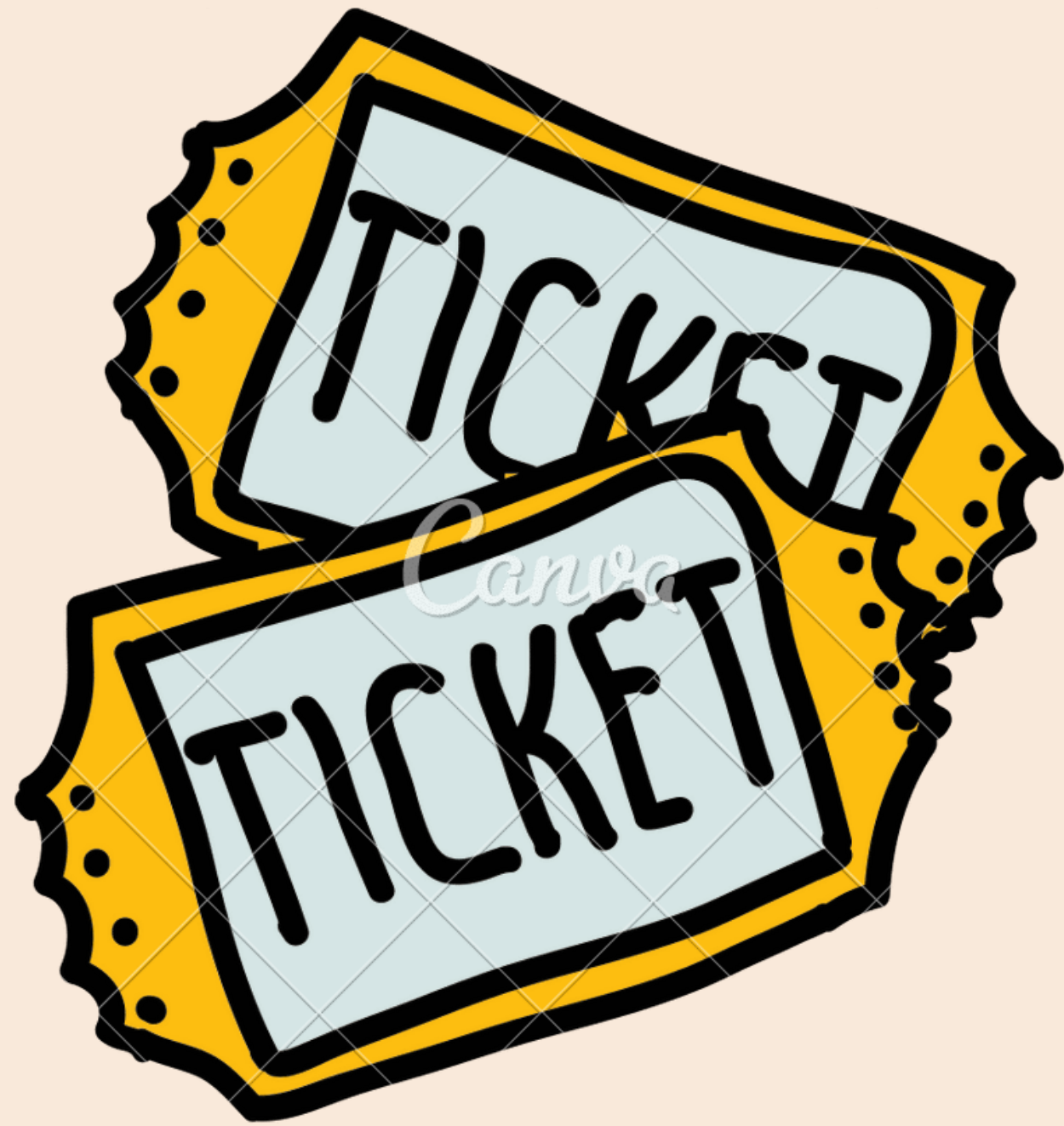
FLEXIBILIDAD:
CADA POSTURA
DEBE
RELAIZARSE POR
15 SEGUNDOS



VUELTA A LA CALMA



TICKET DE SALIDA



NOMBRA UN
EJERCICIO DE CADA
CLASIFICACIÓN DE
HABILIDAD MOTRIZ