



Presentación del programa de estudio

	Semana 16	27 - 31 julio
Curso	5º - 6º	Clase 16
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad y flexibilidad. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.	
Objetivos 1,2,3,4 de la semana <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal 2.- Realizar rutina de ejercicios 3 veces a la semana para mejorar las capacidades físicas básicas (FUERZA – RESISTENCIA – VELOCIDAD – FLEXIBILIDAD) 3.- Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. 4.- Ejecutar y aplicar habilidades motrices específicas.	
Valor a desarrollar	Responsabilidad en el compromiso de realizar la rutina los días mencionados.	
Actitud durante la actividad	- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de act. Física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D"	
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Pelota de calcetines - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano - 4 Cilindros de papel higiénico (vacíos) o 4 botellas - Palo de escobillón	

Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 16" volvemos a las **clases virtuales** con una **RETROALIMENTACIÓN** de la 2º evaluación formativa. (Si aún no tienes el horario de las clases, comunícate a mi whatsapp o correo)
- 2.- Deberán seguir **instrucciones básicas** indicadas por cada profesor para la participación de las **clases virtuales**, con el fin de realizar una **clase óptima y sin interrupciones**.
- 3.- **1 Día** a la semana deberán realizar actividades de **Habilidades Motrices Específicas**, observadas gráficamente en la guía y en clases virtuales. (Quien no asista a la clase debe enviar video de evidencia).
- 4.- **2 días** a la semana deberás seguir con la rutina de fuerza. Links en la guía
- 5.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 16) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 16 (31/07/2020)

ATENCIÓN



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



OA 6: Plan de ejercicios – junio - julio

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta **semana 16** necesito que te conectes a clases on line, en el horario que fue enviado a WhatsApp de curso. Es la **nueva modalidad**, en la cual vamos a ir realizando un seguimiento al instante de las actividades.

En esta **semana 16**, seguimos con nuestro cambio de hábitos saludables, debes realizar 3 veces la rutina de fuerza. Rutina A: → <https://youtu.be/7MfOwN5SALI> Rutina B: → <https://youtu.be/06ZE0DFKiWU>

¡¡FELICITAR A TODOS LOS ESTUDIANTES QUE SE CONECTAN A CLASES VIRTUALES!!
¡¡ESTAMOS AVANZANDO A PASOS GIGANTES, SIGAN ASÍ!!

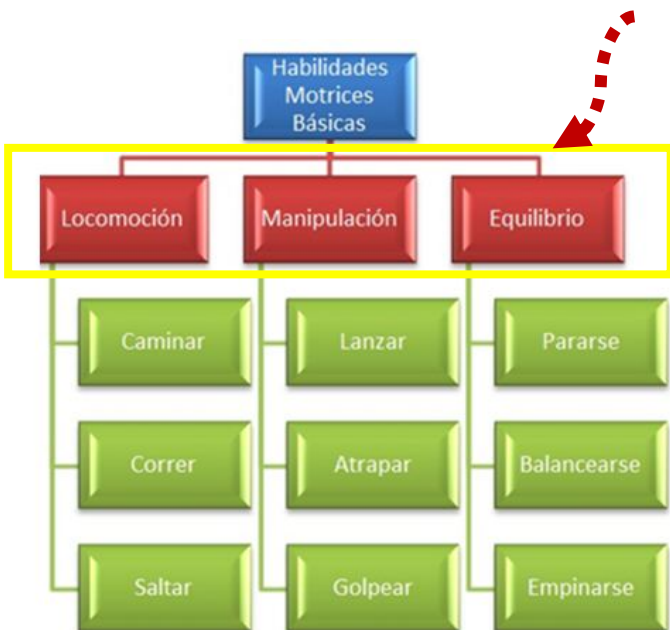
OA 1: Habilidades Motrices Específicas (H.M.E)



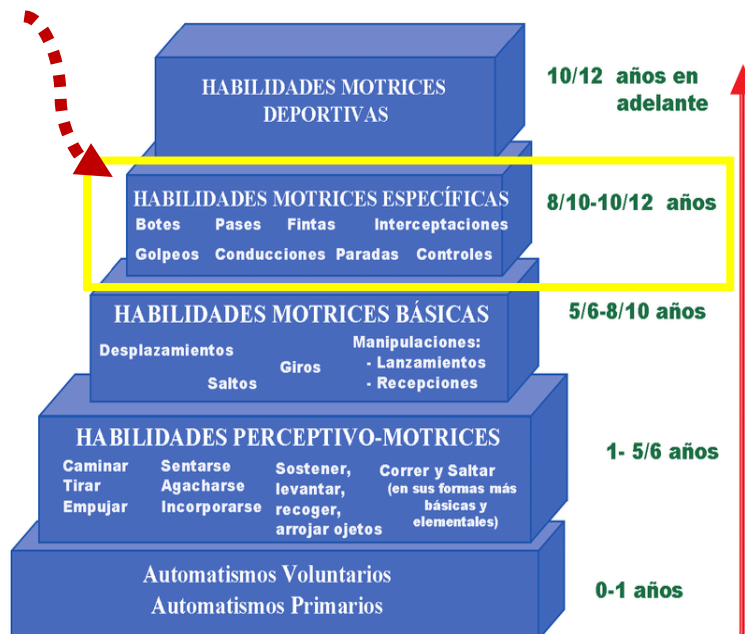
Repasemos conceptos, esto salió en la evaluación formativa N°2. PREGUNTA 6 y 7

Gracias a la maduración nerviosa que permite la evolución de las **capacidades coordinativas**, el estudiante es capaz de **unir y ejecutar en forma sucesiva dos o más acciones motoras**, por ejemplo correr y saltar en forma continua, lanzar con salto a un objetivo, saltar y lanzar, recepcionar un objeto lanzado con salto, etc.

Habilidades Motrices Básicas



Escala de progresión de las Habilidades Motrices



- Durante las **clases virtuales** profundizaremos mas de este tema y además practicaremos.
- Ve tu edad y analiza cuales son las **Habilidades Motrices** que deberías saber y ejecútalas si puedes.
- Desde que uno nace va desarrollando habilidades motrices, la experiencia y cuantas veces realizas la actividad va a determinar que tan experto seas en la ejecución. **¡¡TE INVITO A PRACTICAR!!**

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



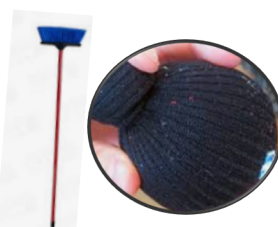
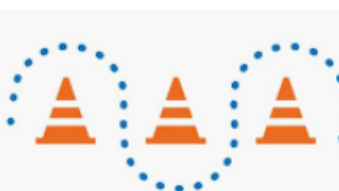
Actividades de ejecución

1.- **Ejecuta** estos ejercicios de **Habilidades Motrices Específicas**, recuerda utilizar tus **2 hemisferios**, con tu **mano o pie derecho e izquierdo**. Estas actividades las debes realizar un total de **10 repeticiones por lado**.

Recuerda que lo mas importante es tener una zona despejada para que no haya accidentes.

Pregunta de prueba

1º **Conduce** con un palo de escobillón una pelotita de calcetín en un circuito de zigzag (*del espacio que dispongas*) **creado** por ti con materiales que tengas en tu hogar como conos de confort, papel, botellas plásticas (*Reciclaje*) etc. **Variante:** Conduce con tu pie derecho e izquierdo, no olvides trabajar los 2 perfiles.



Actividad pendiente (semana 16)

2º **Golpea** una pelotita de calcetín lanzada por ti hacia un lugar que tú elijas (*precisión*) y dale un golpe como si estuvieras jugando tenis o "pelota" un deporte que conocerás esta semana utiliza ambos perfiles.

Variante: Dile a alguien que te lance la pelotita a diferentes distancias, utiliza ambos perfiles.



Practicar técnica de ejecución y precisión

Gesto técnico

3º **Golpea** una pelotita de calcetín lanzada por ti hacia un lugar que tú elijas (*precisión*) y dale un golpe como si estuvieras pateando en el fútbol, utiliza tu pie derecho e izquierdo. (*movimiento coordinado y seguro*)

Variante: Dile a alguien que te lance la pelotita a diferentes distancias, utiliza ambos perfiles.



Gesto técnico

Practicar técnica de ejecución y precisión



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