



## Presentación del programa de estudio

		Semana	3
Curso	7º - 8º	Clase	3
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 3: Desarrollar las capacidades físicas básicas para una condición física saludable. OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y en entornos diferentes, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.		
Objetivos clase (Indicadores de evaluación)	- Conocer, identificar y aplicar los principios de entrenamiento. - Conocer una variedad de ejercicios para mejorar las capacidades físicas básicas ( <b>FUERZA – RESISTENCIA – VELOCIDAD – FLEXIBILIDAD</b> )		
Valor a desarrollar	Responsabilidad – superación		
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	- Guías impresas o en cuaderno - Vestimenta deportiva	- Reloj o cronómetro - Regla o huincha de medir	- Lápiz

### Queridos apoderados,

Por todo lo que está ocurriendo en el país con el virus **COVID-19**. Tenemos que tomar el resguardo necesario para evitar contagios masivos, debemos enviar material de estudio para trabajar en casa con sus hijos.

Todo el material enviado debe ser archivado en una carpeta o respondido en tu cuaderno de Ed. Física y salud, para ser presentado cuando volvamos a clases. *(Si puedes ir enviando avances sería genial)*

Es de suma importancia que nos acompañe en este proceso de formación del estudiante. Cualquier duda, se responderán a los correos mencionados en un horario normal de clases. **(Contáctanos)**

En el caso de no poder contar con impresora, deberá pasar la información a su cuaderno de Educación Física y Salud para su posterior revisión.

Debemos velar por reforzar nuestros valores institucionales: Respeto – Responsabilidad y Solidaridad. Así también las **actitudes** mencionadas en el programa que son de vital ayuda en todas nuestras actividades físicas, como lo son la **superación personal, actitud positiva, perseverancia**.

“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.