

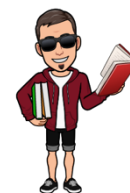


Presentación del programa de estudio

		Semana	8
Curso	7º - 8º	Clase	8
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 4: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.		
<u>Objetivos 1,2,3,4,5 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor. 2.- Realizar rutina de ejercicios para los días LUNES – MIÉRCOLES - VIERNES 3.- Toman agua para mantenerse hidratados. 4.- Utilizan variadas formas para evaluar la intensidad del esfuerzo durante el ejercicio físico. 5.- Realizar agua saborizada para el almuerzo, ver link equipo Multidisciplinario		
Valor a desarrollar	Responsabilidad en el compromiso de realizar la rutina los días mencionados		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas en forma regular. (OA E) - Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. (OA D)		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua -Cronómetro - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano		

Indicaciones generales:

- 1.- Esta es la 3º semana de la **rutina** que será realizada por un período de 1 mes, correspondiente a la semana 6-7-8-9, son 3 entrenamientos por semana de intensidad moderada a vigorosa, completando 12 sesiones de entrenamiento.
- 2.- **Enviar** evidencias: (archivo de actividades/tareas) **más** video o fotos realizando las actividades, el video debe ser de 1 minuto, con esto registramos en planilla de avance de cada profesor.
- 3.- **Enviar** evidencias de las semanas atrasadas (actual 8) si aún no han sido enviadas.
- 4.- Dudas o consultas realizarlas en correo institucional o en WhatsApp de curso en horario por cada profesor.
- 5.- Revisar **SEMANA 4.** (horario para imprimir sugerido para la realización de las clases)



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.