



## Presentación del programa de estudio

	Semana 10	08 - 12 junio
<b>Curso</b>	7º - 8º	<b>Clase</b> 10
<b>Unidad 1</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>	
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<b>OA 4:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.	
<b><u>Objetivos 1,2,3,4,5 de la semana</u></b> (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 ejercicio preventivo kinesiológico, ver link del equipo Multidisciplinario	
<b>Valor a desarrollar</b>	Responsabilidad en el compromiso de realizar la rutina los días mencionados	
<b>Actitud durante la actividad</b>	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas en forma regular. <b>(OA E)</b> - Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. <b>(OA D)</b>	
<b>Recursos</b>	- Rutinas impresas o en cuaderno - Vestimenta deportiva	- Botella de agua - Cronómetro - Smartphone o computador - Toalla de mano

### Indicaciones generales:

- 1.- Esta es la 4ª semana de la **rutina** que será realizada por un período de 6 semanas, correspondiente a la semana 6-7-8-9-10-11, son 3 entrenamientos por semana de intensidad moderada a vigorosa, (**según Escala de borg = percepción del esfuerzo en 5 a 8**) completando 12 sesiones de entrenamiento al mes.
- 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 9) si aún no han sido enviadas.
- 4.- Dudas o consultas realizarlas en correo institucional o en WhatsApp de curso en horario de lunes a viernes hasta las 18:00 horas.

**ATENCION**



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](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)