



Presentación del programa de estudio

		Semana	4
Curso	7º - 8º	Clase	4
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 8: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas.		
<u>Objetivos 1,2,3,4,5 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Realizar rutina de ejercicios para los días LUNES – MIÉRCOLES Y VIERNES 2.- Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. 3.- Se proponen metas para mejorar la resistencia por medio de la práctica regular de actividades físicas de mediana a larga duración. 4.- Describen los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de resistencia a nivel cardiovascular. 5.- Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor.		
Valor a desarrollar	Responsabilidad en la ejecución de la rutina – superación de sus metas personales		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Lápiz -Cronómetro - Vestimenta deportiva - Computador o Smartphone para ver links		

Indicaciones generales: (Leer instrucciones de las guías siguientes)

- 1.- Leer propuesta de horario sugerido para estructurar los aprendizajes y su distribución. (2º archivo)
- 2.- HORARIO personalizado para que ustedes organicen su semana siguiendo las indicaciones. Pueden imprimir o copiarlo en el cuaderno u hoja de oficio las veces que sea necesario. (2º archivo, guía)
- 3.- FECHA de revisión Semana 1 y 2: lunes 13 de abril hasta las 16:00 hrs.
- 4.- FECHA de revisión Semana 3 y 4: viernes 17 de abril hasta las 16:00 hrs.
- 5.- Deben enviar guía de trabajo, actividades y cuadros de progreso de actividades físicas a los 2 correos Institucionales de los profesores mencionados en las guías.
- 6.- El ASUNTO del correo debe ser de esta manera, ejemplo: “4º - Luis Riquelme – Semana 1 o 1 y 2” es fundamental para que nosotros llevemos el orden de todos nuestros estudiantes y el registro de progreso con el cual serán evaluados. En los comentarios pueden escribir libremente, serán respondidos en los horarios normales de colegio. **(Contáctanos)**

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



Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

- 7.- Quien no pueda enviar su trabajo digital, es necesario que se contacte con su profesor jefe (mediante WhatsApp de curso) e informe de su situación. Deberá adjuntar guías o **COPIAR** solo las **ACTIVIDADES (TAREAS)** en un cuaderno de Ed. Física y Salud para ser revisado y evaluado.
- 8.- Se enviarán **LINKS** de rutinas de ejercicios a WhatsApp de curso para ser mas fácil la entrega a todos, debido a que gran porcentaje tiene redes sociales liberadas.
- 9.- Estudiantes y apoderados deben completar cuadro progreso de las actividades físicas realizadas adjunta en las **“Guía de actividades”**. Se requiere responsabilidad en el registro. **(3º archivo, tarea)**
- 10.- Debemos velar por reforzar en su día a día con pequeñas acciones nuestros valores institucionales: **Respeto – Responsabilidad y Solidaridad.**
- 11.- Se busca que el estudiante adquiera **actitudes** como **superación personal, actitud positiva, perseverancia**. Al ejecutar todas las actividades.
- 12.- Recordar **¡HIDRATARSE!** antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botellita con **agua**. Realizar hábitos de higiene personal, utilizar vestimenta adecuada para la actividad física ducharse después del ejercicio, cambiar ropa interior a diario, cambiar la polera con la cual realice el ejercicio, lavarse los dientes, cortarse las uñas, aplicar desodorante y talco para pies. Etc.
- 13.- Alimentarse saludablemente después de la actividad, principalmente de frutas, verduras, lácteos bajos en grasa (leche descremada, yogurt light etc.) frutos secos como almendras, nueces, avellanas, maní, semillas de zapallo, maravillas etc. (un puñado).

“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.

¡¡ÉXITO Y QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA!!



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