

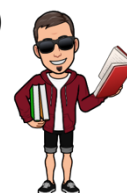


Presentación del programa de estudio

		Semana	5
Curso	7º - 8º	Clase	5
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 1: Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas.		
Objetivos <u>1,2,3,4,5,6 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor. 2.- Toman agua para mantenerse hidratados. 3.- Ejecutan diferentes saltos en variadas direcciones y alturas. 4.- Mantienen el equilibrio en diferentes actividades, por ejemplo: caminan sobre una cuerda en el piso, realizan giros en un pie. 5.- Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros. 6.- Utilizan variadas formas para evaluar la intensidad del esfuerzo durante el ejercicio físico.		
Valor a desarrollar	Responsabilidad en el compromiso con su cuerpo y su salud		
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 - Lápiz -Cronómetro - Vestimenta deportiva - Huincha de medir		

Indicaciones generales: (Leer instrucciones de las guías siguientes)

- 1.- Enviar evidencias de trabajo para registrar en planilla de avance de cada profesor. Es fundamental para el proceso educativo del estudiante y para una futura evaluación de los aprendizajes.
- 2.- Enviar evidencias de **semanas 1,2,3,4** si aun no han sido enviadas.
- 3.- Revisar indicaciones generales de la **SEMANA 4**. (si hay alguna duda en formato o indicación)



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.