



## Presentación del programa de estudio

		Semana	6
Curso	7º - 8º	Clase	6
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 de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	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.		
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. <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>		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno    - Botella de agua    -Cronómetro - Vestimenta deportiva                - Smartphone o computador    - Toalla de mano		

### Indicaciones generales:

- 1.- Esta rutina será realizada por el estudiante por 1 mes completo, son 3 entrenamientos por semana, completando 12 sesiones de entrenamiento.
- 2.- **Enviar** evidencias (archivo de actividades/tareas) más video o foto 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 6) si aún no han sido enviadas.
- 4.- Dudas o consultas serán respondidas en correo institucional mencionado en el pie de página.
- 5.- Revisar indicaciones generales de la **SEMANA 4**. (si hay alguna duda en formato o indicación)



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.