

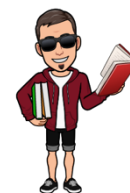


## Presentación del programa de estudio

		<b>Semana</b>	<b>7</b>
<b>Curso</b>	7º - 8º	<b>Clase</b>	<b>7</b>
<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>Objetivos 1,2,3,4,5 de la semana</b> <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. 5.- Ejecutar rutina de yoga sugerida por el equipo multidisciplinario (ver video explicativo en el link 1 de la guía)		
<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    - Botella de agua    -Cronómetro - Vestimenta deportiva                      - Smartphone o computador    - Toalla de mano		

### Indicaciones generales:

- 1.- Esta es la 2º 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 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 7) 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.