



Presentación del programa de estudio

	Semana 13	29 - 03 julio
Curso	7º - 8º	Clase 13
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad	
<u>Objetivos 1,2,3,4 de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. 2.- Realizar rutina de ejercicios para los días LUNES – MIÉRCOLES - VIERNES 3.- Manipulan implementos de diferentes tamaños y los lanzan o ubican en diferentes lugares de la casa. (H.M.E.) 4.- Ajustan los tiempos y espacios al manipular implementos cuando ejecutan una acción motriz. (H.M.E.)	
Valor a desarrollar	Responsabilidad; realizar las rutinas, enviar registros de manera continua.	
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)	
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Pelota de calcetines - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano	

Indicaciones generales:

- 1.- Desde la semana 12 incorporamos las “CLASES VIRTUALES” en modalidad de prueba. Esta “semana 13” mediante el WhatsApp de su curso se informarán los horarios de clases virtuales para las siguientes semanas, esta es la nueva modalidad de realizar las clases.
- 2.- Deberán seguir **instrucciones básicas** indicadas por cada profesor para la participación de las **clases virtuales**, con el fin de realizar una **clase óptima y sin interrupciones**.
- 3.- **1 Día** a la semana deberán realizar actividades de **Habilidades Motrices Específicas**, observadas gráficamente en la guía y en clases virtuales. **(Deben enviar video de evidencia)**.
- 4.- **3 días** a la semana deberás seguir con la rutina de fuerza.
- 5.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 13) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 13 (03/07/2020)

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



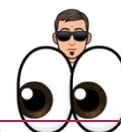
OA 3: Plan de ejercicios – junio - julio

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta semana 13 necesito que te conectes a clases on line, en el horario que fue enviado a WhatsApp de curso. Es la nueva modalidad, en la cual vamos a ir realizando un seguimiento al instante de las actividades.

En esta **semana 13**, seguimos con nuestro cambio de hábitos saludables, debes realizar 3 veces la rutina de fuerza. Rutina A: → <https://youtu.be/7MfOwN5SALI> Rutina B: → <https://youtu.be/06ZEODFKiWU>

¡¡FELICITAR A TODOS LOS ESTUDIANTES QUE SE PUDIERON CONECTAR A CLASES VIRTUALES!!
¡¡ESTAMOS AVANZANDO A PASOS GIGANTES, SIGAN ASÍ!!

OA 1: Habilidades Motrices Específicas (H.M.E)

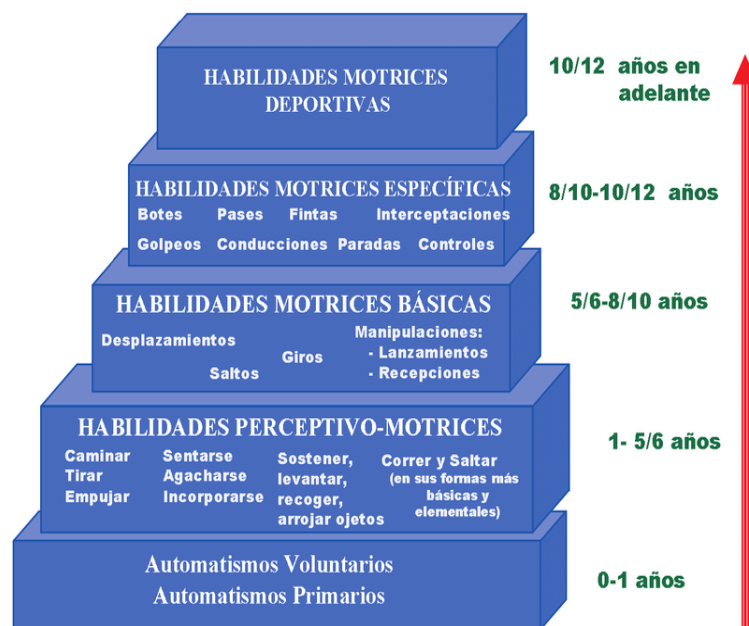
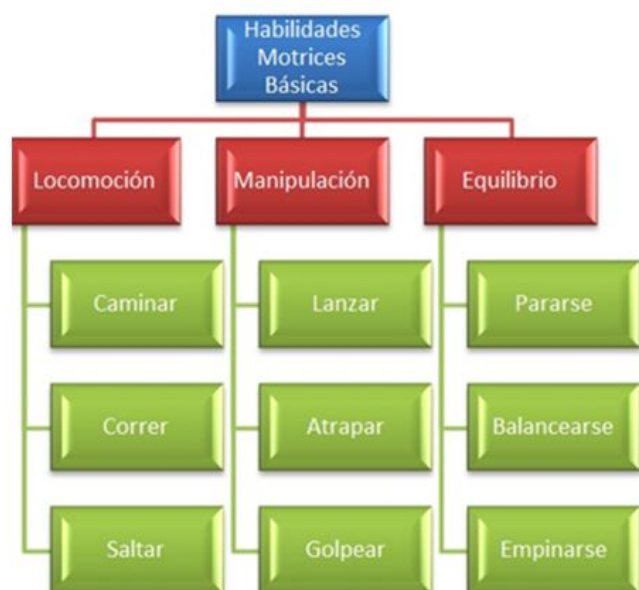


Esta información puede salir en la evaluación formativa N°2, debes tener conocimientos específicos.

Gracias a la maduración nerviosa que permite la evolución de las **capacidades coordinativas**, el estudiante es capaz de unir y ejecutar en forma sucesiva dos o más acciones motoras, por ejemplo correr y saltar en forma continua, lanzar con salto a un objetivo, saltar y lanzar, recepcionar un objeto lanzado con salto, etc.

Habilidades Motrices Básicas

Escala de progresión de las Habilidades Motrices



- Durante las **clases virtuales** profundizaremos mas de este tema y además practicaremos.
- Ve tu edad y analiza cuales son las **Habilidades Motrices** que deberías saber y ejecútalas si puedes.
- Desde que uno nace va desarrollando habilidades motrices, la experiencia y cuantas veces realizas la actividad va a determinar que tan experto seas en la ejecución. **¡¡TE INVITO A PRACTICAR!!**

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

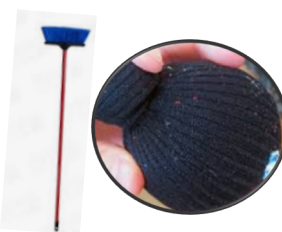
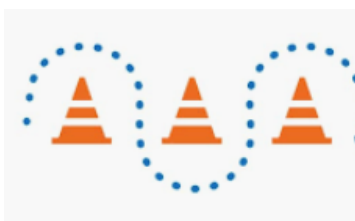


Actividades de ejecución

1.- **Ejecuta** estos ejercicios de **Habilidades Motrices Específicas**, recuerda utilizar tus **2 hemisferios**, con tu **mano o pie derecho e izquierdo**. Estas actividades las debes realizar un total de **10 repeticiones por lado**.

Recuerda tener una zona despejada para que no haya accidentes.

1º **Conduce** con un palo de escobillón una pelotita de calcetín en un circuito de zigzag (*del espacio que dispongas*) **creado** por ti con materiales que tengas en tu hogar como conos de confort, papel, botellas plásticas (*Reciclaje*) etc. **Variante:** Conduce con tu pie derecho e izquierdo, no olvides trabajar los 2 perfiles.



2º **Golpea** una pelotita de calcetín lanzada por ti hacia un lugar que tú elijas (*precisión*) y dale un golpe como si estuvieras jugando tenis o "pelota" un deporte que conocerás esta semana utiliza ambos perfiles.

Variante: Dile a alguien que te lance la pelotita a diferentes distancias, utiliza ambos perfiles.



3º **Golpea** una pelotita de calcetín lanzada por ti hacia un lugar que tú elijas (*precisión*) y dale un golpe como si estuvieras pateando en el fútbol, utiliza tu pie derecho e izquierdo. (*movimiento coordinado y seguro*)

Variante: Dile a alguien que te lance la pelotita a diferentes distancias, utiliza ambos perfiles.



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