



Presentación del programa de estudio

	Semana 17	03 - 07 agosto
Curso	7º - 8º	Clase 17
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 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Practican de forma regular actividades físicas que mejoran su condición física. 2.- Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. 3.- Usan habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en actividades pre-deportivas adaptadas a espacios reducidos.	
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 - 4 Cilindros de papel higiénico (vacíos) o 4 botellas - Palo de escobillón	

Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 17" seguimos con clases virtuales de 45 minutos. Estará dividida en 2 partes; **Mejorar capacidades físicas básicas en rutinas de 15 minutos y desarrollar habilidades motrices específicas.**
- 2.- Deberán seguir **normas 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 Especificas**, observadas gráficamente en la guía y en clases virtuales. (Quien no asista a la clase debe enviar video de evidencia).
- 4.- Se sugiere 2 días a la semana realizar la rutina de fuerza.
- 5.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 17) si aún no han sido enviadas.  
**- Plazo de entrega semana 17 (07/08/2020)**

**ATENCIÓN**



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



OA 3 - Condición física y salud

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta semana 17 estaremos con arto movimiento y aprendizaje. ¡Es importante que te conectes a la clase virtual!



RUTINA DE EJERCICIOS DE 15 MINUTOS

**EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"**  
EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



**EJERCICIO 3: "PLANCHA FRONTAL"**  
EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6 -7



**EJERCICIO 2: "SALTOS A PIES JUNTOS"**  
EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6

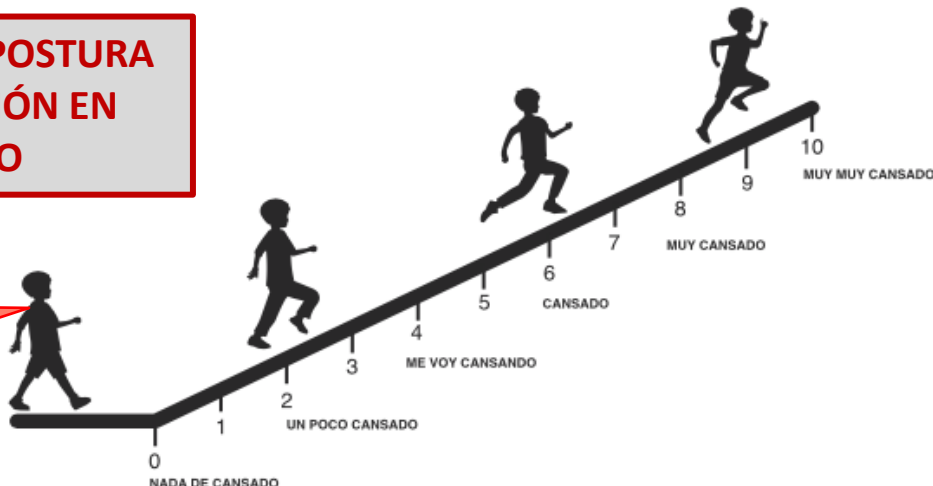


**EJERCICIO 4: "FLEXIONES DE CODO"**  
EJECUCIÓN: 20 REPETICIONES  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



" REALIZAR 4 SERIES, CON PAUSAS  
DE 1:30 SEGUNDOS ENTRE SERIES"

RECUERDA CUIDAR TU POSTURA  
Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN EN  
TODO MOMENTO



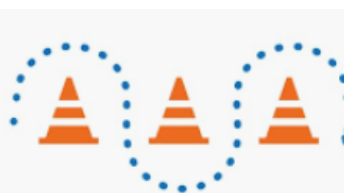
Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



## OA 1- 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 que lo mas importante es 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.



Actividad pendiente

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.



Practicar técnica de ejecución y precisión

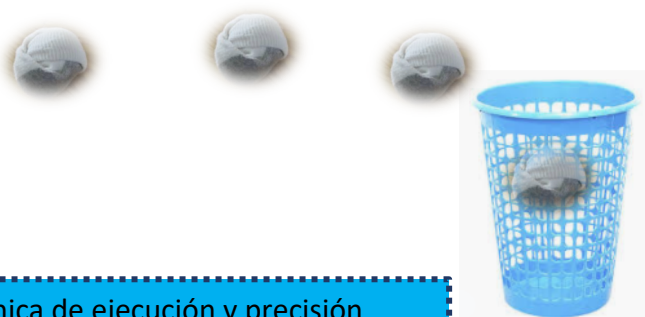
Gesto técnico

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.



Gesto técnico

Practicar técnica de ejecución y precisión



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)