



Presentación del programa de estudio

		Semana 27	19 - 23 octubre
Curso	1º - 2º	Clase	27
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.		
<u>Objetivos 1,2,3 de la semana</u>	1.- Ejecutan juegos durante un tiempo determinado para desarrollar la resistencia. 2.- Utilizan una variedad de grupos musculares en circuitos motrices y juegos en que predomine la fuerza. 3.- Ejecutan de forma correcta estiramientos para el tronco, miembros superiores e inferiores.		
(Indicadores de evaluación)			
Valor a desarrollar	Respeto (Seguir las normas de la clase para no interrumpir la clase)		
Actitud durante la actividad	- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D"		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Vestimenta deportiva – Smartphone/computador - Toalla de mano		

Indicaciones generales:

Queridos apoderados y estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 1.- Esta "semana 27" en las clases virtuales. Realizaremos rutinas cardiovasculares y de fuerza para mejorar nuestra condición física, iremos mejorando semana a semana y variando ejercicios.
- 2.- Deberán seguir normas básicas indicadas por profesor para la participación de las clases virtuales, con el fin de realizar una clase óptima y sin interrupciones.
- Si tu apoderado autorizó el uso de la cámara, debes tenerla encendida en todo momento.
- 3.- Quien no asista a la clase debe tener la evidencia de su trabajo. (Bitácora de registro)
- 4.- Realizaremos calentamiento, parte principal y flexibilidad dinámica al final de la rutina.
- 5.- Se invita a TODA la familia a que participe de las clases y las actividades, esta rutina la puede repetir hasta 3 veces a la semana.

ATENCIÓN

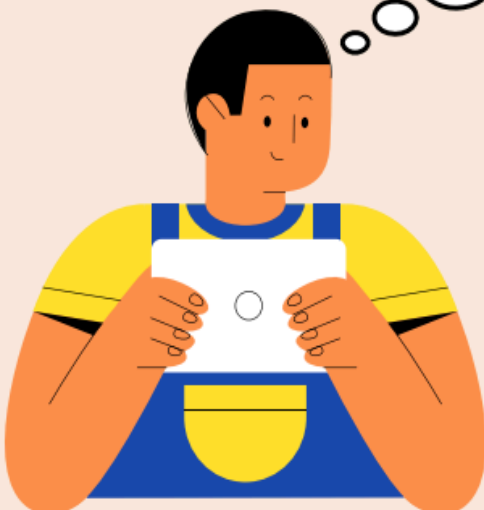


Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



NORMAS DE LA CLASE



- DURANTE LA CLASE MANTENER EL MICRÓFONO APAGADO.
- INGRESAR CON EL CORREO INSTITUCIONAL
- SI TIENES UNA DUDA O CONSULTA ENCENDER LA CÁMARA Y LEVANTAR LA MANO.
- MANTENER UN LENGUAJE ACORDE A LA CLASE
- CUMPLIR CON ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD
- UTILIZAR CHAT PARA DUDAS O CONSULTAS

OA6: Calentamiento e indicaciones



Realizar siempre movilidad dinámica

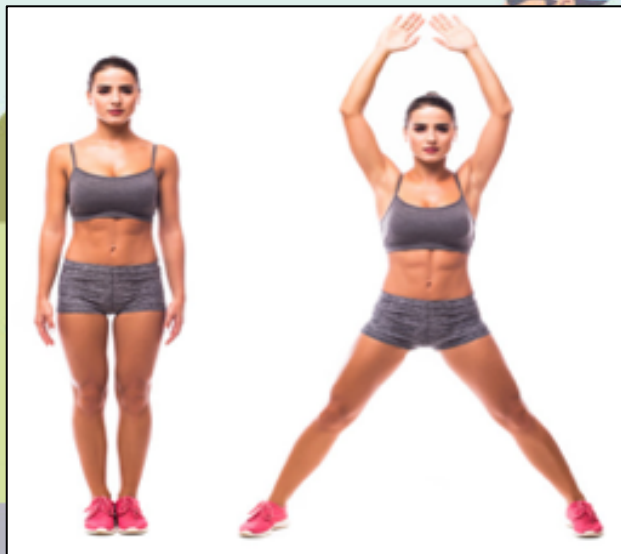
HIDRÁTATE
ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS DE LA
ACTIVIDAD



**Utiliza vestimenta
adecuada para
realizar actividad
física**



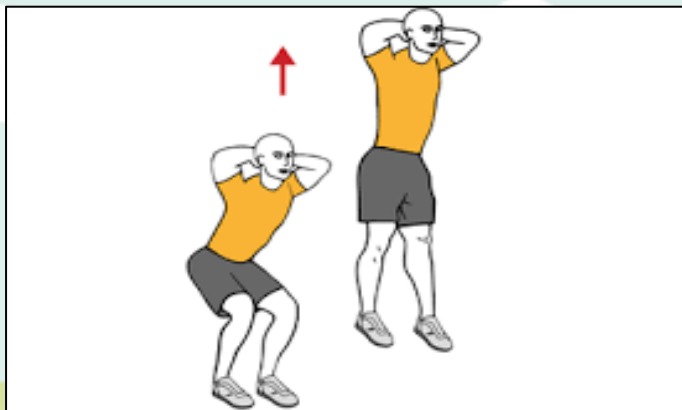
OA6: Rutina Cardiovascular (resistencia)



30 segundos de "Jumping Jack o Estrellas"
30 segundos de "Saltos hacia delante y
hacia atrás a pies juntos"

Pausas de 1:30
segundos
3 series (veces)

OA6: Rutina Fuerza



20 segundos de "Toques de hombro"
10 repeticiones "Sentadillas con salto"

Pausas de 1:30
segundos
3 series (veces)

Vuelta a la calma

