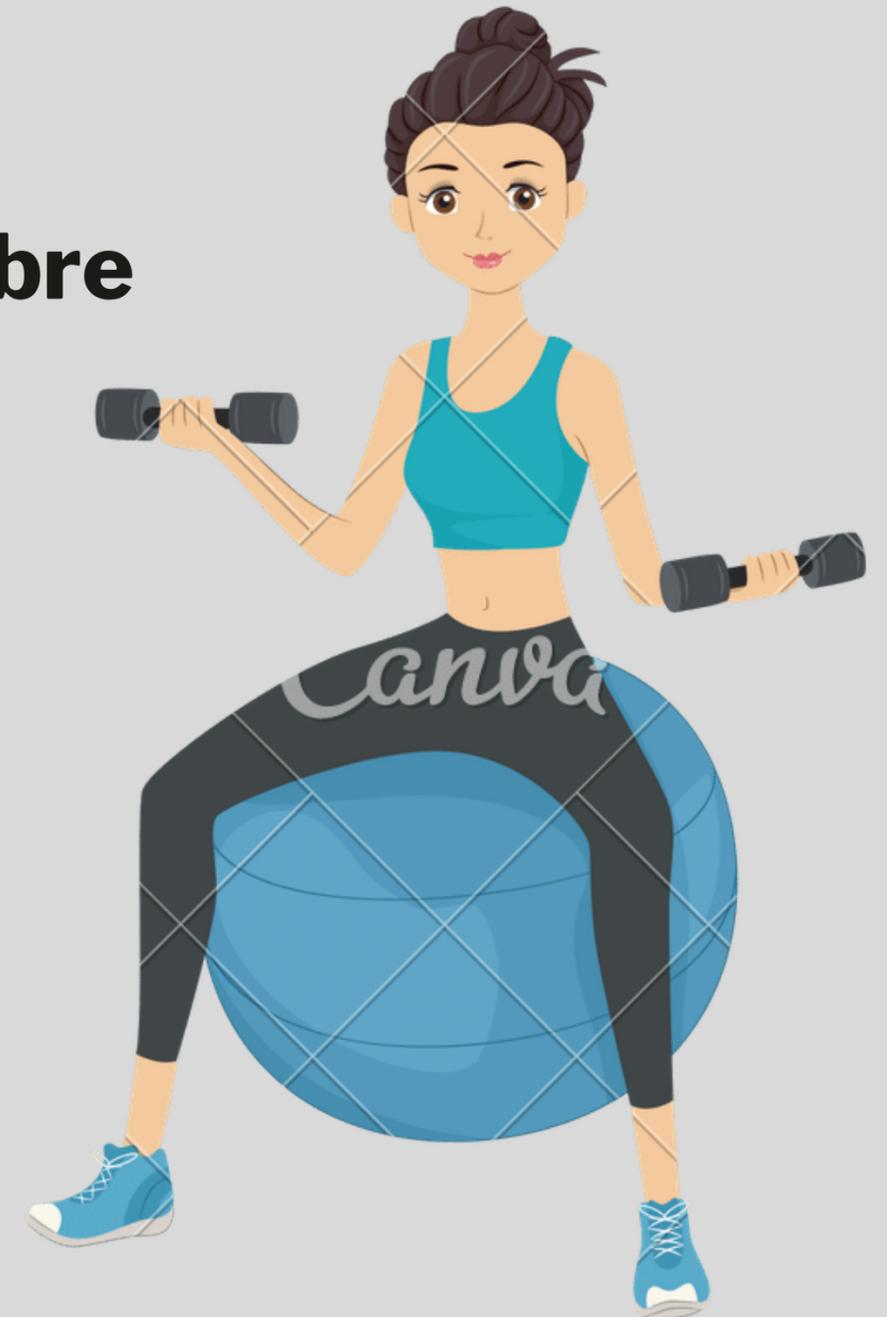


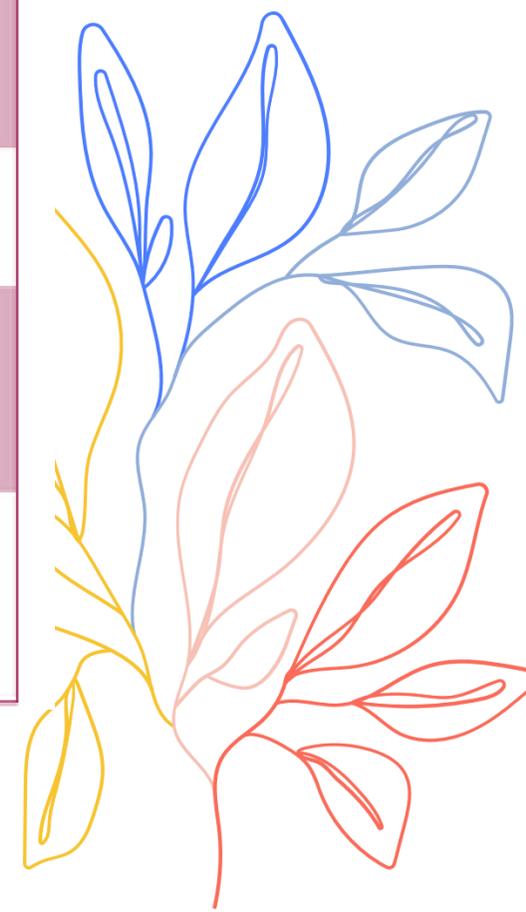


# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**SEMANA DEL 23 al 27 de noviembre**



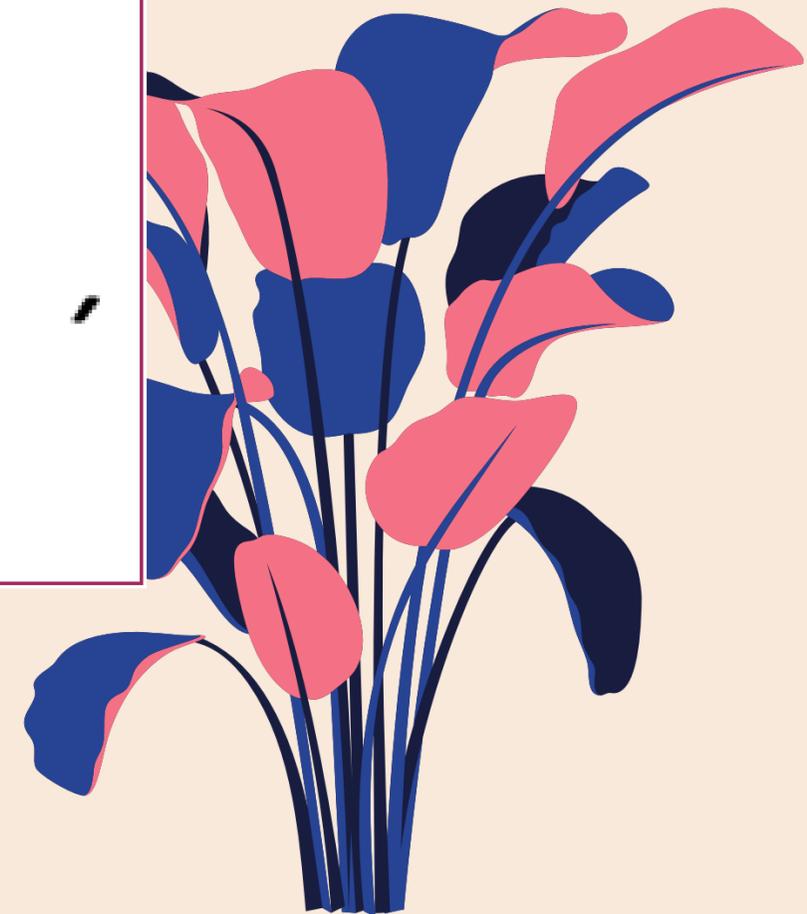
		Semana 32	23- 27 noviembre
<b>Curso</b>	1º - 2º	<b>Clase</b>	<b>31</b>
<b>Unidad 3</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>		
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<b>OA 6:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. <b>OA 1:</b> Habilidades motrices		
<u><b>Objetivos 1,2,3 de la semana</b></u> (Indicadores de evaluación)	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.		
<b>Valor a desarrollar</b>	Respeto (Seguir las normas de la clase para no interrumpir la clase)		
<b>Actitud durante la actividad</b>	- 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"		
<b>Recursos</b>	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Vestimenta deportiva – Smartphone/computador - Toalla de mano - pelota de tenis- papel - calceitnes		



### Indicaciones generales:

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

- 1.- Esta "semana 32" 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.



# ¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



Triste



Enojado/a



Preocupado/a



Tímido/a



Animado/a



Sorprendido/a



Chistoso/a



Avergonzado/a

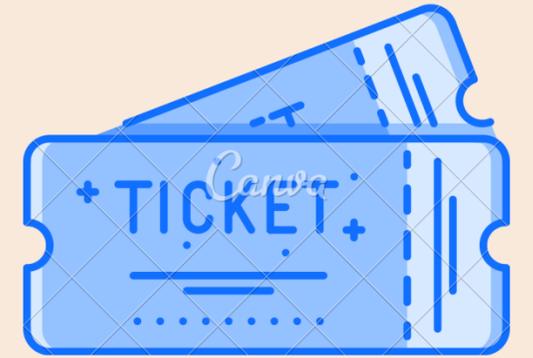
# NORMAS DE LA CLASE



- 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



# TICKET DE ENTRADA

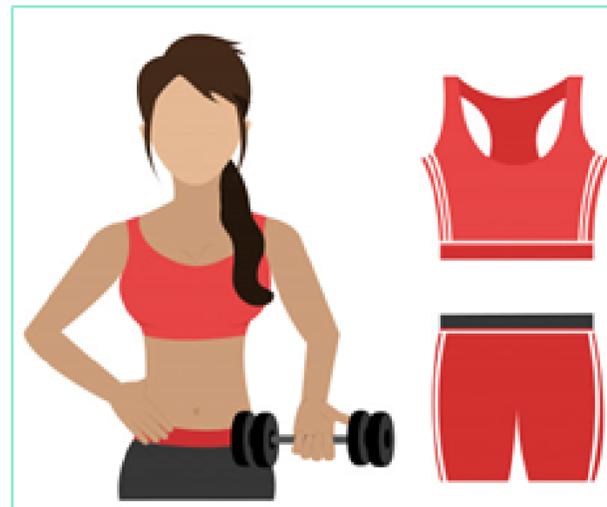


REALIZA UN  
EJERCICIO DE  
FLEXIBILIDAD

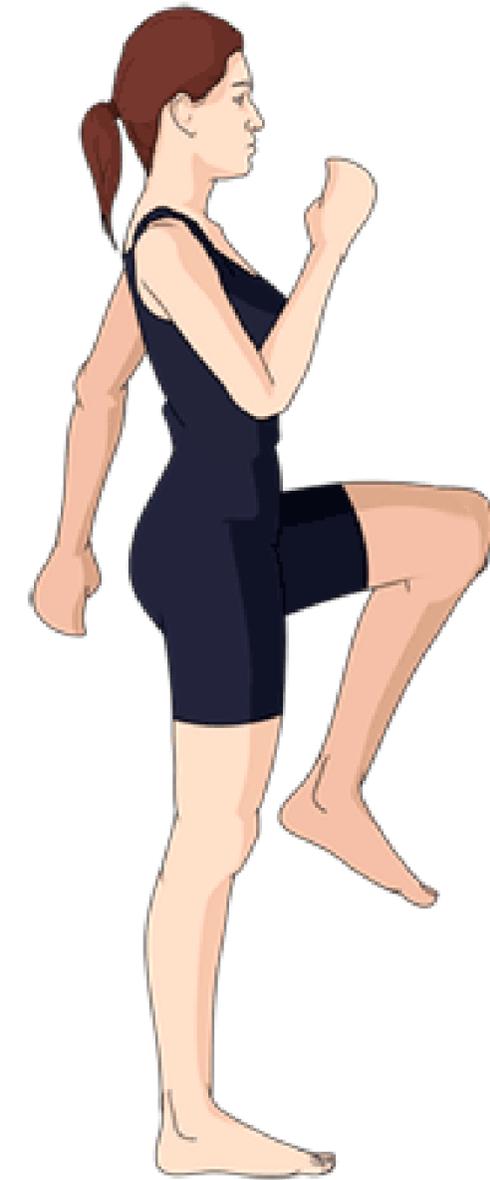
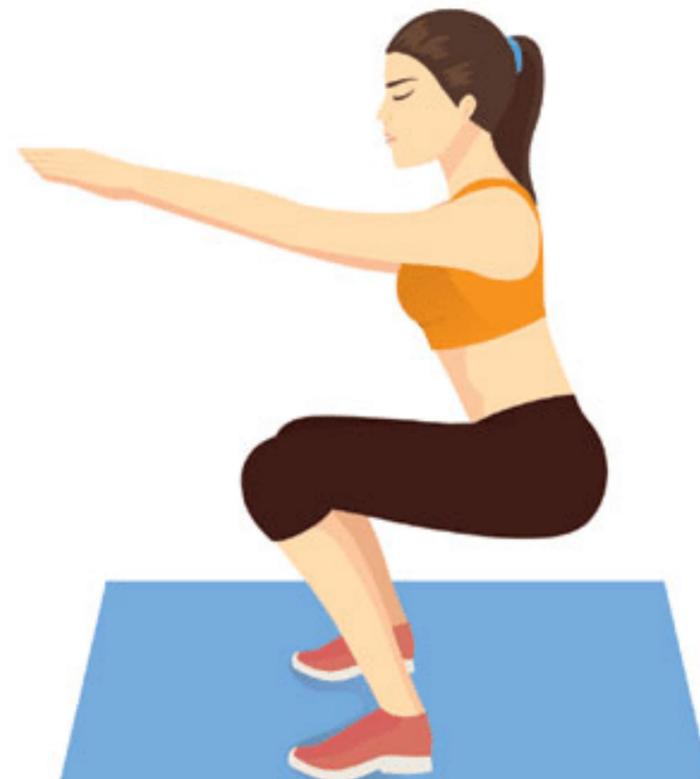
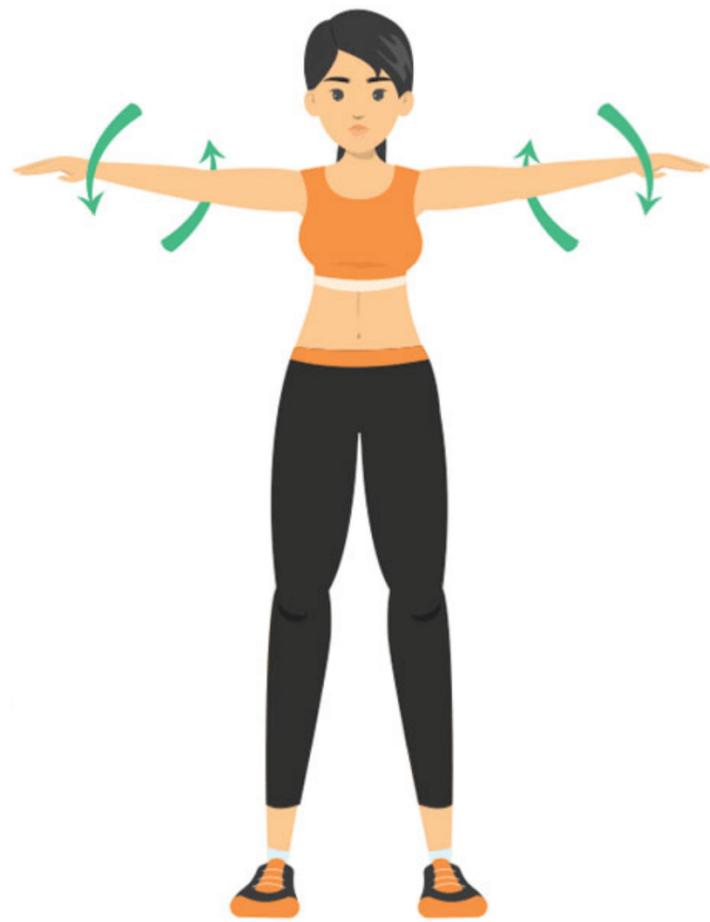
**HIDRÁTATE  
ANTES, DURANTE Y  
DESPUÉS DE LA  
ACTIVIDAD**



**Utiliza vestimenta  
adecuada para  
realizar actividad  
física**



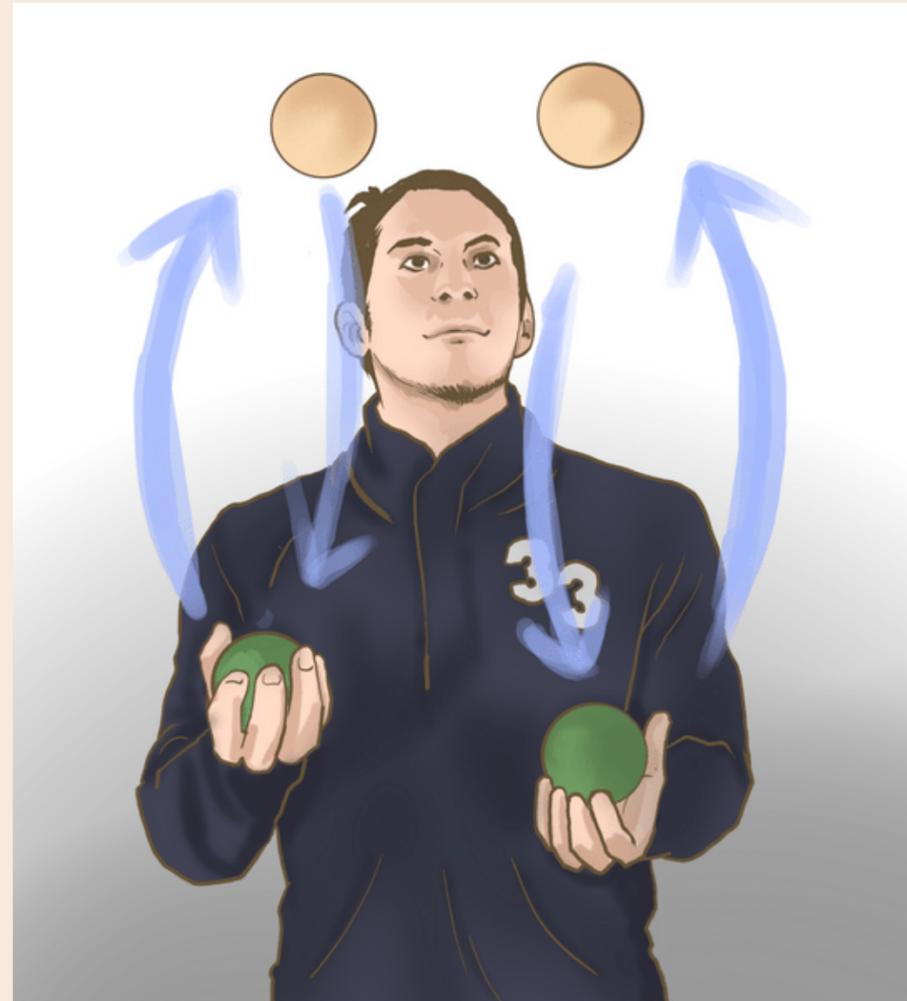
CALENTAMIENTO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR POR 30 SEGUNDOS (2 VECES CADA EJERCICIO)



# CIRCUITO MOTRIZ:



**LOCOMOCIÓN:  
SALTO AL LADO  
(20 SALTOS)**



**MANIPULACIÓN: LANZAR  
Y ATRAPAR 20 VECES (UNA  
PELOTITA EN CADA MANO)**



**FLEXIBILIDAD: CADA  
POSTURA DEBE  
RELAIZARSE POR 10  
SEGUNDOS**

# VUELTA A LA CALMA



**Toca tu pie  
con la mano  
contraria**  
30 SEG CADA PIERNA



**Flexiona la  
espalda, toca  
tus pies con  
tus manos**  
30 SEG X 2



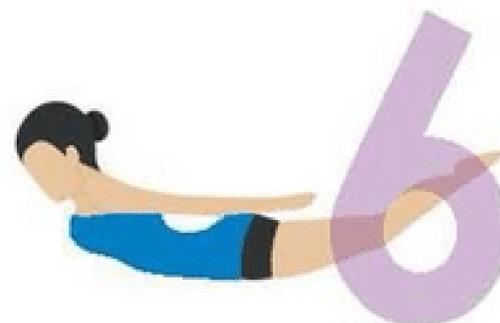
**Toca el suelo sin  
flexionar las  
piernas**  
30 SEG X 2



**Cruza tu pierna  
del lado  
contrario**  
1 MIN X 2



**Toca suelo  
con la mano  
correspondiente**  
30 SEG CADA PIERNA



**Alza manos y  
piernas sin  
despegarte  
del piso**  
1 MIN X 2

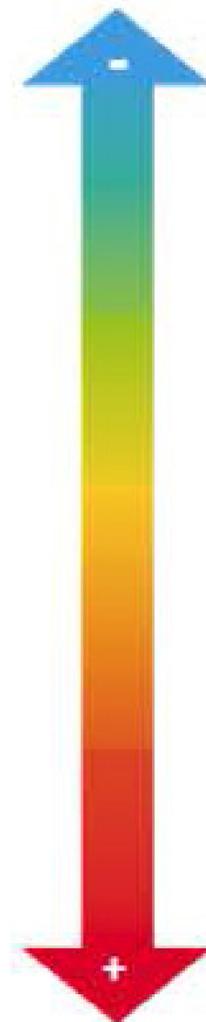
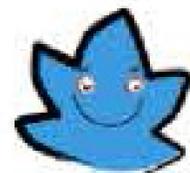


# TICKET DE SALIDA

## Escala de Borg

0	Reposo
1	Muy, muy ligero
2	Muy ligero
3	Ligero
4	Algo pesado
5	Pesado
6	Más pesado
7	Muy pesado
8	Muy, muy pesado
9	Máximo
10	Extremo

Percepción del esfuerzo



**OBSERVANDO LA ESCALA DE BORG ¿COMÓ TE SENTISTE AL REALIZAR LA RUTINA ?**