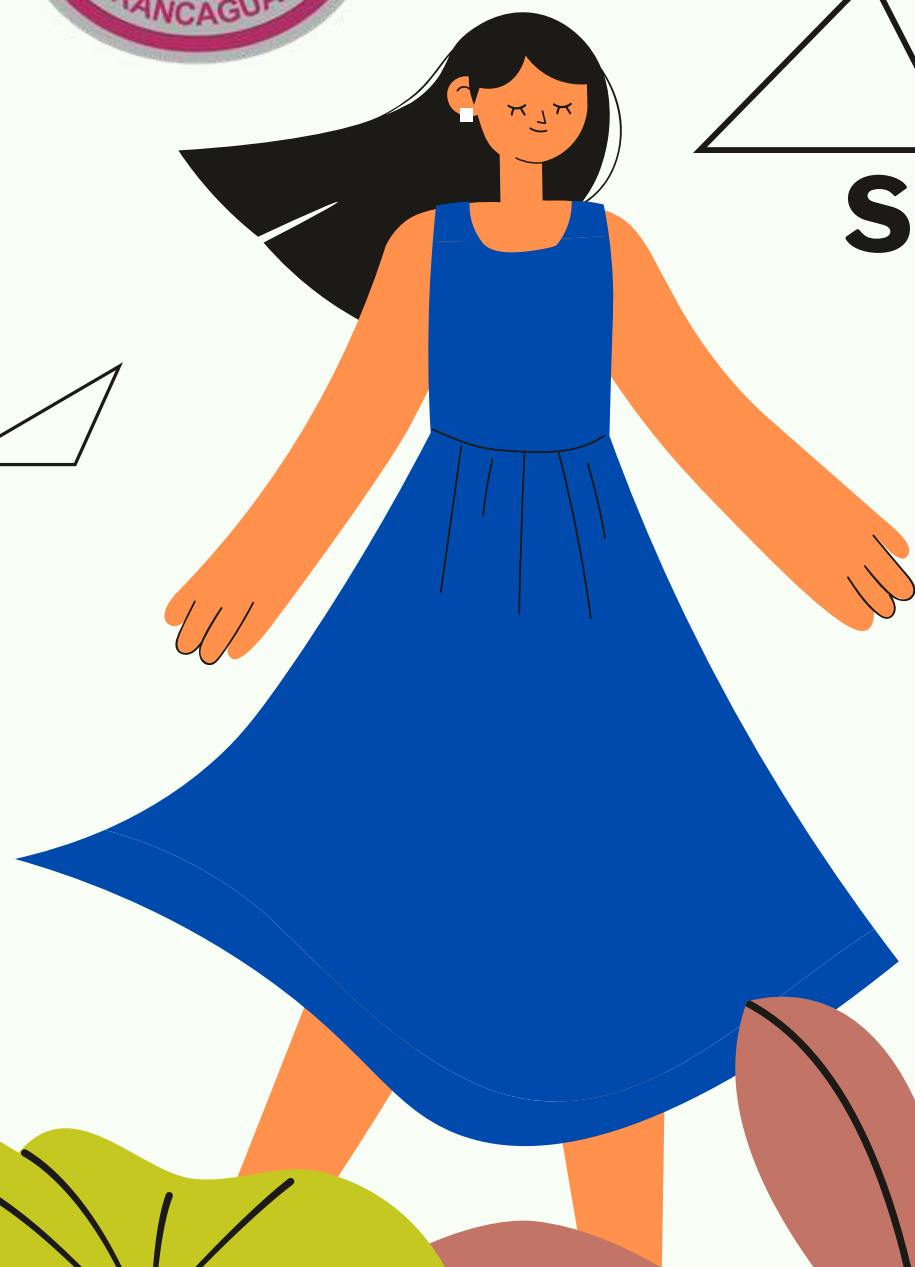




EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE

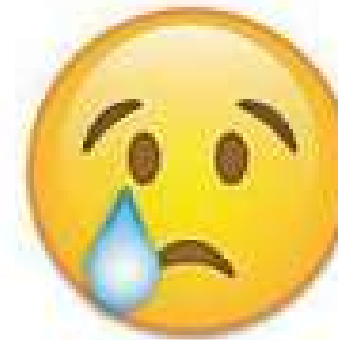


		Semana 26	12- 16 octubre
Curso	3°	Clase	26
Unidad 1	Desarrollo de habilidades motrices		
Objetivo Aprendizaje	OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas		
Objetivo de la clase	Realizar una serie de juegos y actividades lúdicas, trabajando las habilidades motrices básicas, demostrar conducta segura.		
Valor a desarrollar	Responsabilidad		
Actitud durante la actividad	Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud.		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

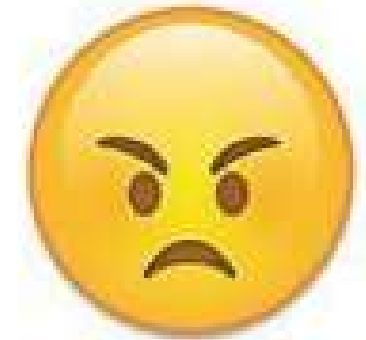
¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



Triste



Enojado/a



Preocupado/a



Tímido/a



Animado/a



Sorprendido/a

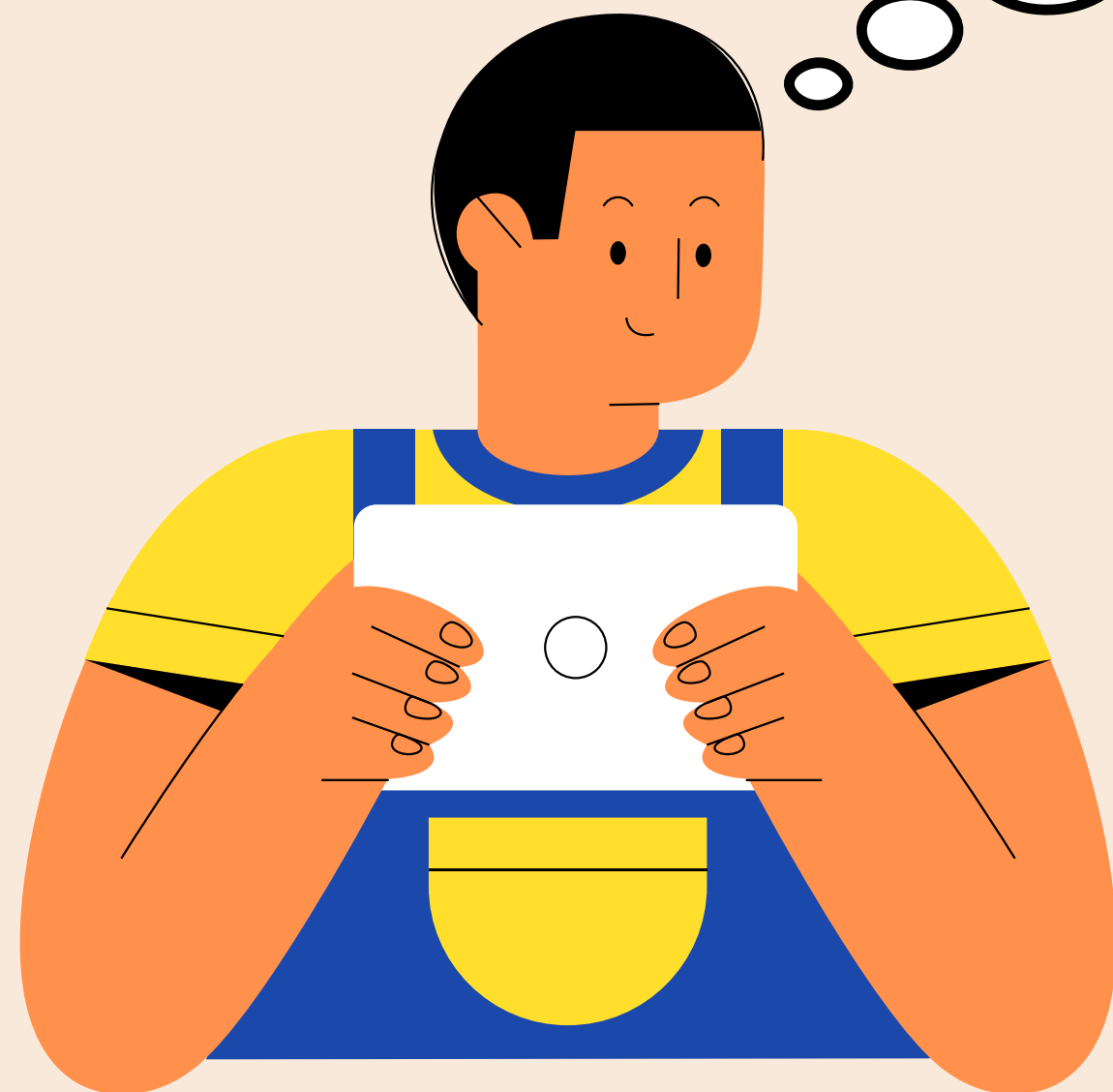


Chistoso/a



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

NORMAS DE SEGURIDAD EN ED. FÍSICA Y SALUD

Cuando realizas actividades físicas en el colegio, el patio, la calle, el parque... estás expuesto a que te ocurra un accidente o lesión.



Cómo prevenir las lesiones y accidentes en Educación Física
Algunas lesiones y accidentes suceden por mala suerte, pero en otros casos se podrían haber evitado. Estas son algunas normas de seguridad que debes tener muy presentes:

Realiza un buen calentamiento siempre que vayas a realizar una actividad física.



Valora tus posibilidades y no te arriesgues demasiado. No realices ejercicios que puedan resultarte peligrosos.

Juega limpio. No hagas entradas duras ni agarres o empujes a un compañero cuando estéis jugando.



En juegos limpios nunca perderás



Ante cualquier dolor, pinchazo, caída, golpe... durante las actividades **comunicaselo rápidamente al profesor.**

Conoce los riesgos que supone realizar las actividades (golpes, caídas...).

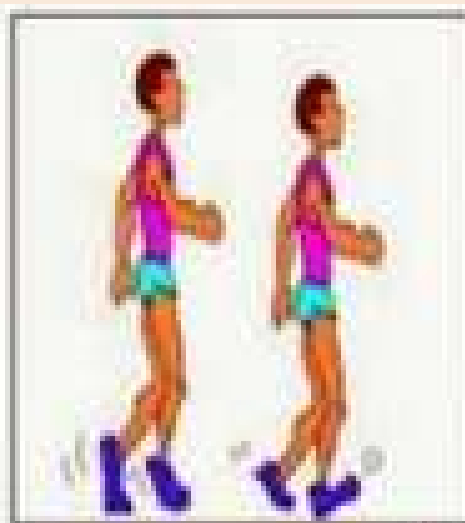


ACTIVIDAD:

1.-CALENTAMIENTO DE 5 MIN



CARRERA



TOBILLOS



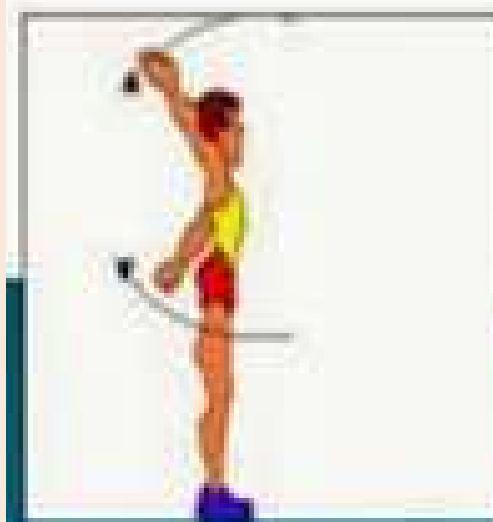
RODILLAS



CADERA



TRONCO



BRAZOS



HOMBROS



CUELLOS



FRECUENCIAS



AMPLITUDES





ACTIVIDAD

2.-REALIZAREMOS EL JUEGO DE LOS APLAUSOS (3min).

***CADA ESTUDIANTE ESTA BAILANDO EN SU LUGAR, CUANDO EL PROFESOR/A APLAUDA DEBEN CAMBIAR LA ACCIÓN (EJEMPLO SALTAR- TROTAR- GATEAR-REALIZAR UN EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD - PASO DE BAILE ETC.**

***SI NO TE PUEDES CONECTAR A LA CLASE PUEDES SOLICITAR A UN ADULTO QUE BUSQUE UNA CANCIÓN ENTRETENIDA Y CADA 10-15 SEGUNDO APLAUDA Y VAS CAMBIANDO LA ACCIÓN.**

Circuito de Condición Física



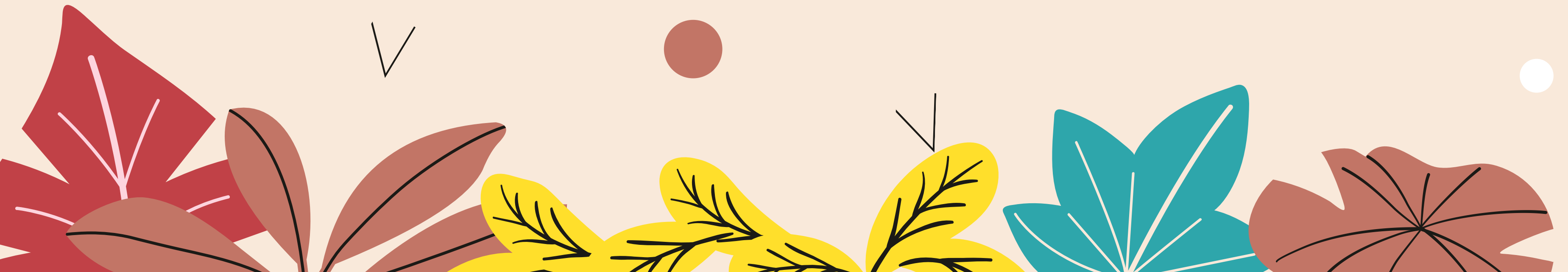
Corre en el puesto, debes correr en tu puesto durante 30 segundo.



Salta en tu puesto 15 veces



Realiza 10 sentadillas con salto



FINALMENTE REALIZAMOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.



***CADA POSTURA SE DEBE REALIZAR DE 10 A 15 SEGUNDOS.**

