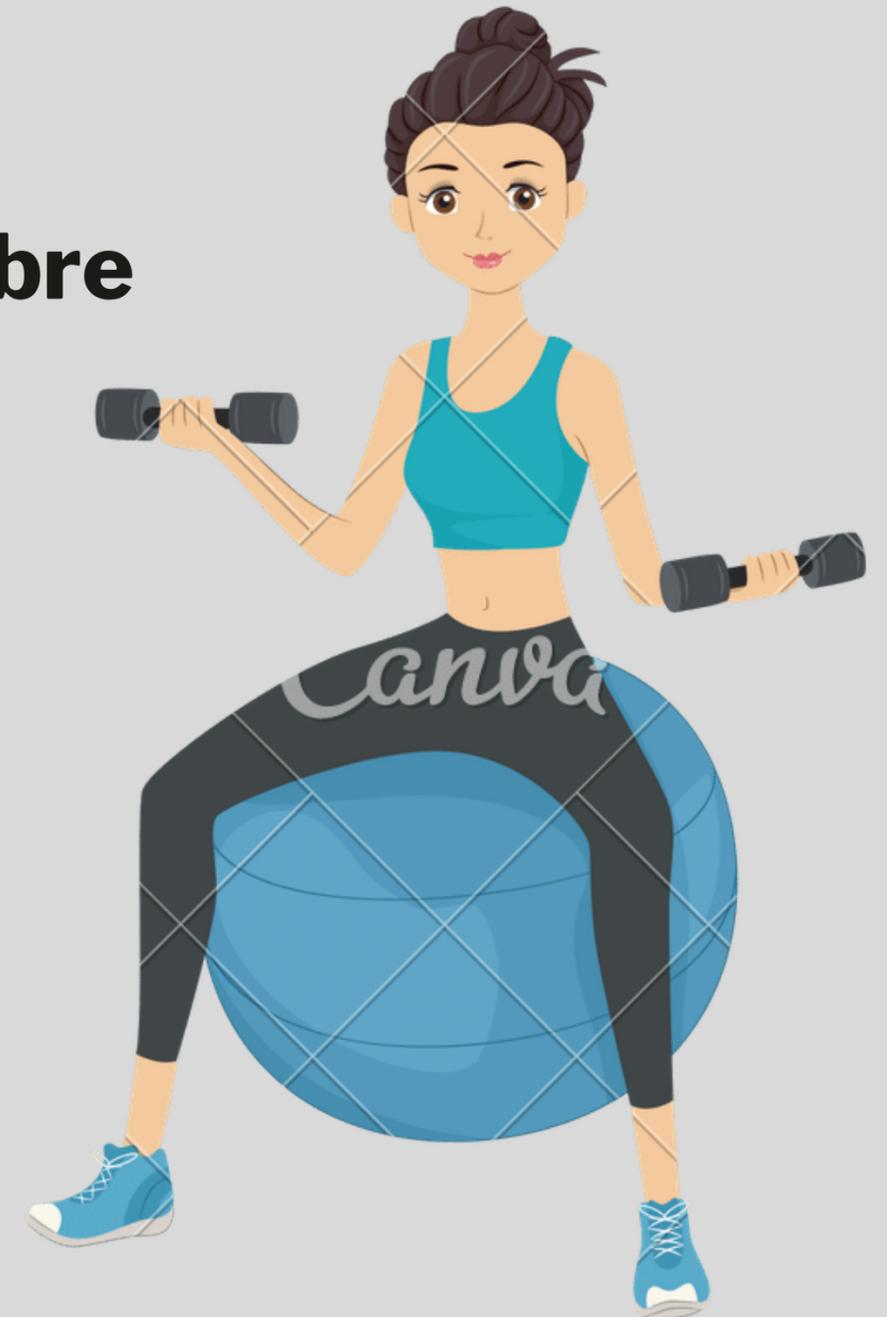




# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**SEMANA DEL 23 al 27 de noviembre**



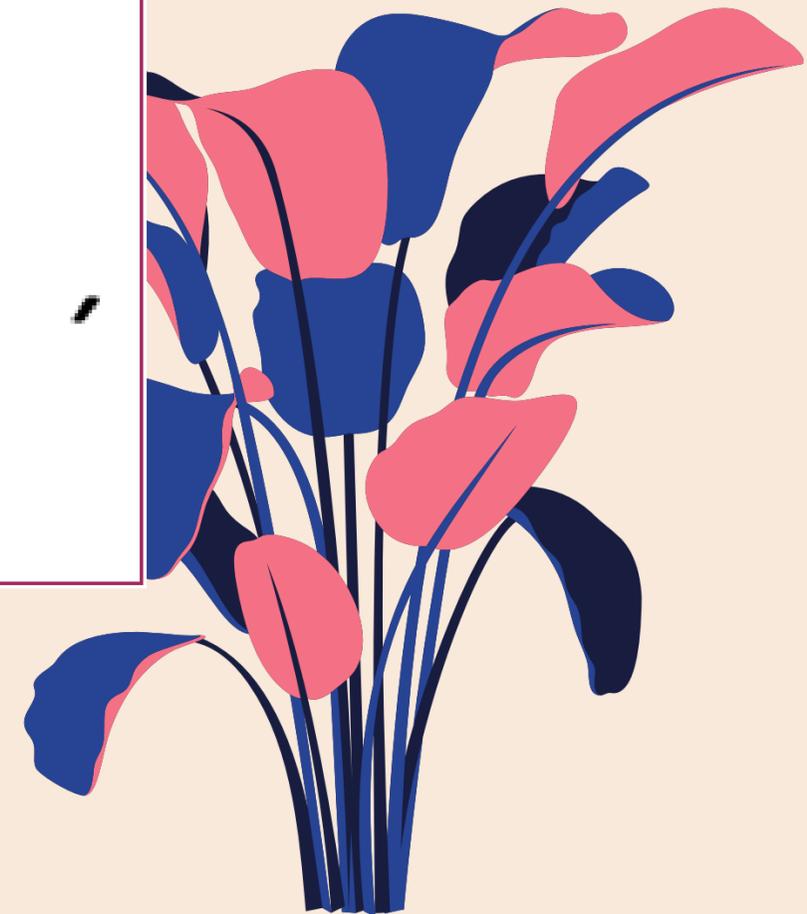
		Semana 32	23- 27 noviembre
Curso	3 ° - 4°	Clase	31
Unidad 3	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>		
Objetivo Aprendizaje	<b>OA 6:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. <b>OA 1:</b> Habilidades motrices		
<u>Objetivos 1,2,3 de la semana</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.		
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 - pelota de tenis- papel - calcetines		



### 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

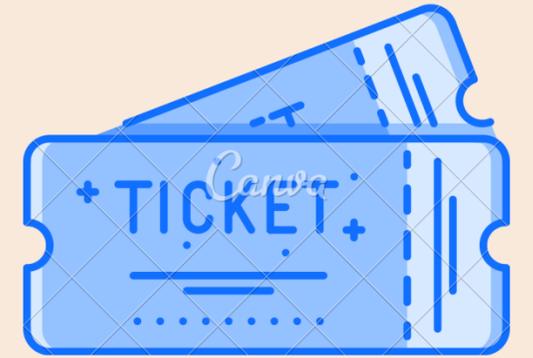
# NORMAS DE LA CLASE



- 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

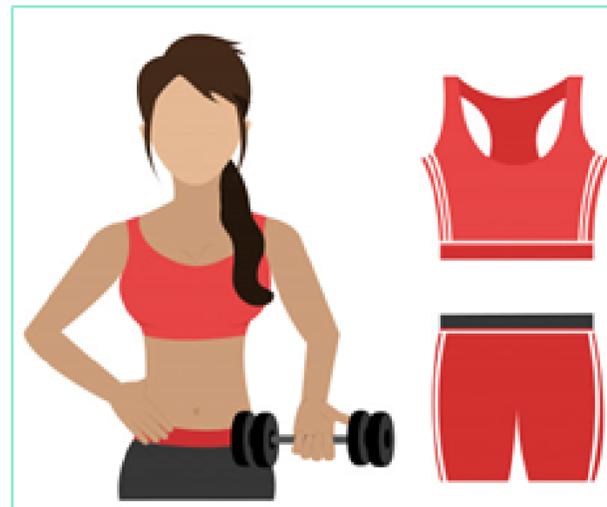


REALIZA UN  
EJERCICIO DE  
FLEXIBILIDAD

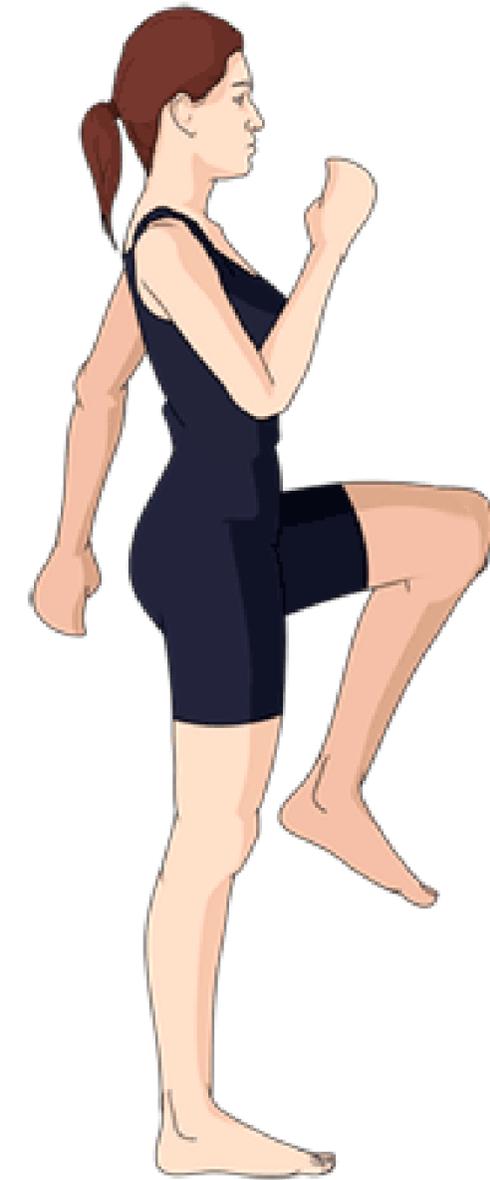
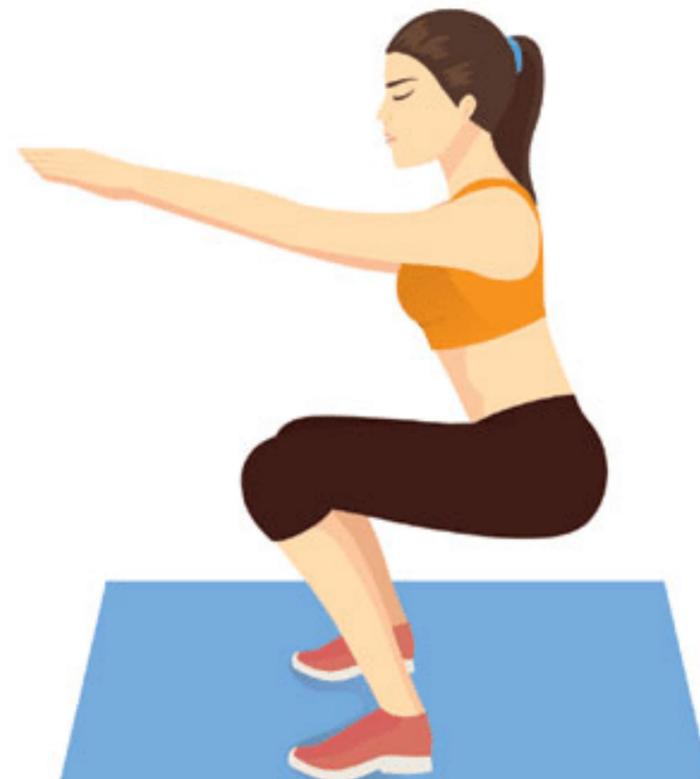
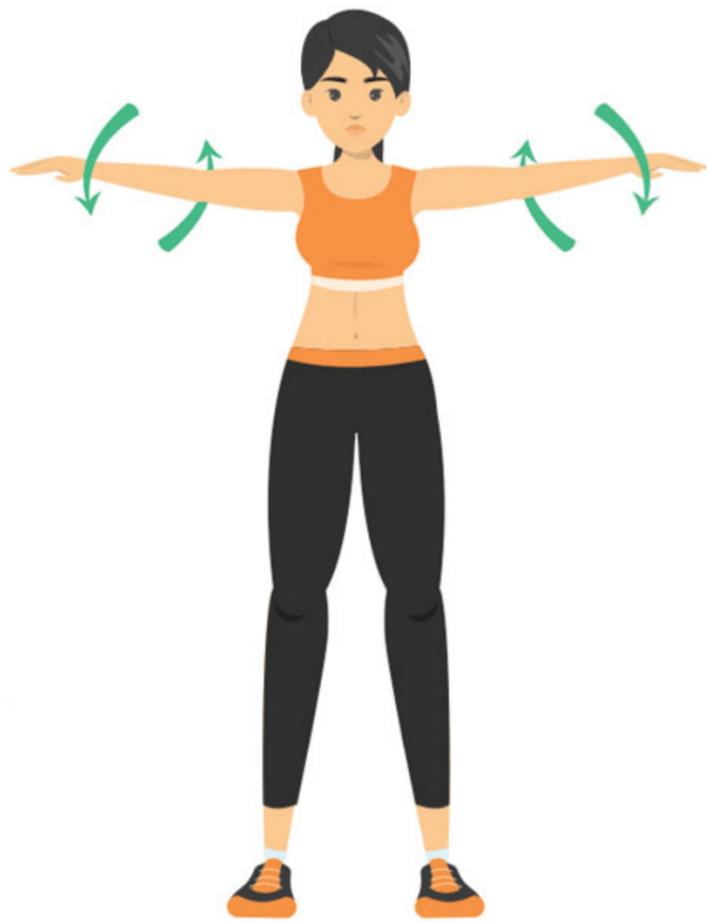
**HIDRÁTATE  
ANTES, DURANTE Y  
DESPUÉS DE LA  
ACTIVIDAD**



**Utiliza vestimenta  
adecuada para  
realizar actividad  
física**



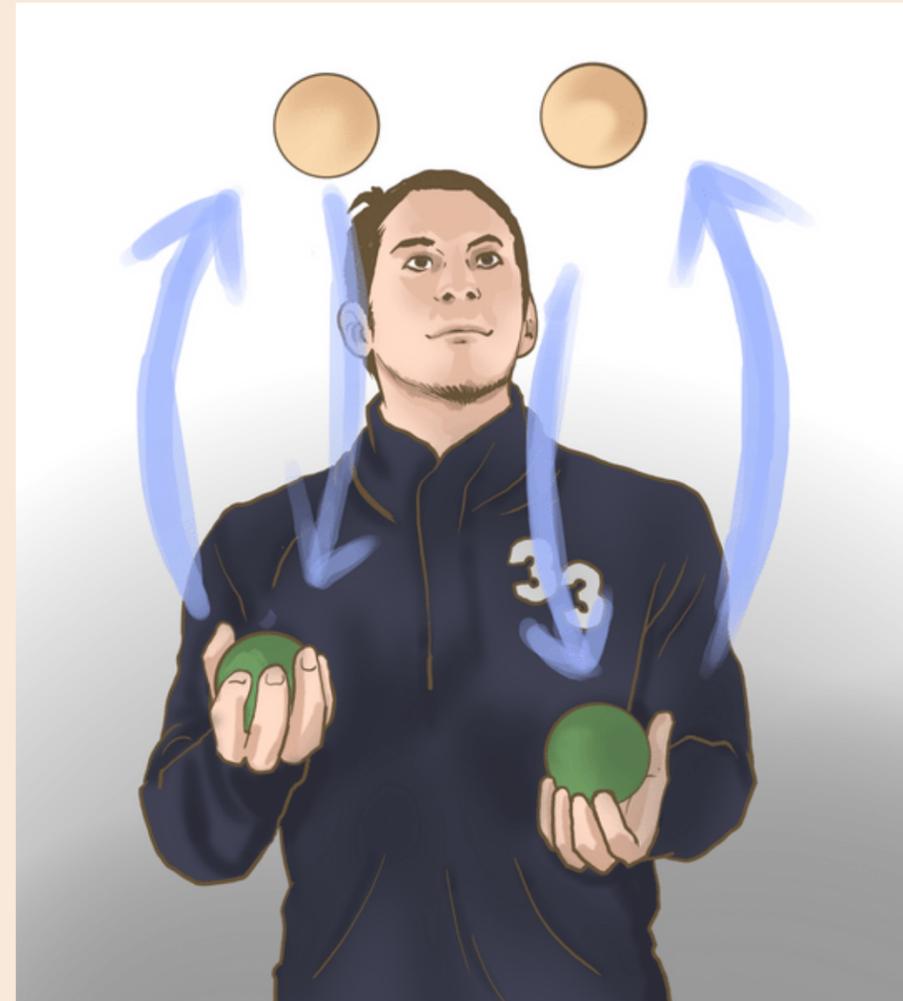
CALENTAMIENTO: CADA EJERCICIO LO DEBES REALIZAR POR 35 SEGUNDOS (2 VECES CADA EJERCICIO)



# CIRCUITO MOTRIZ:



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



**MANIPULACIÓN: LANZAR  
Y ATRAPAR 30 VECES  
(UNA PELOTITA EN CADA  
MANO)**



**FLEXIBILIDAD: CADA  
POSTURA DEBE  
RELAIZARSE POR 15  
SEGUNDOS**

# VUELTA A LA CALMA

## MEJORA TU ELASTICIDAD



30"  
cada pierna x2

estirar isquiotibiales  
sentada



30"  
cada lado x2

pie a mano  
en posición plancha



1'

punteo



30"  
cada pierna x2

zancada creciente



30"  
x2

tocar el suelo  
sin flexionar



30"  
cada pierna x2

estirar isquiotibiales  
hacia arriba



30"  
cada pierna x2

tocar el pie con  
la mano contraria

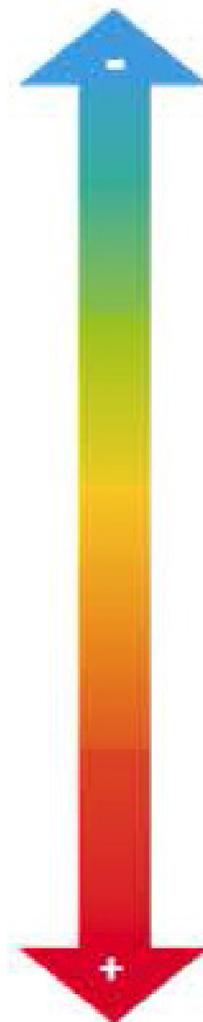
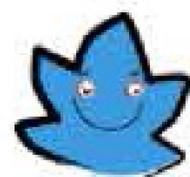


# TICKET DE SALIDA

## 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 ?**