



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

| | | Semana 25 | 05-09 octubre |
|------------------------------|--|--------------|---------------|
| Curso | 4° | Clase | 25 |
| Unidad 1 | Desarrollo de habilidades motrices | | |
| Objetivo Aprendizaje | <p>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.</p> <p>OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas</p> | | |
| Objetivo de la clase | Realizar una serie de juegos y actividades lúdicas, trabajando las habilidades motrices básicas. | | |
| 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

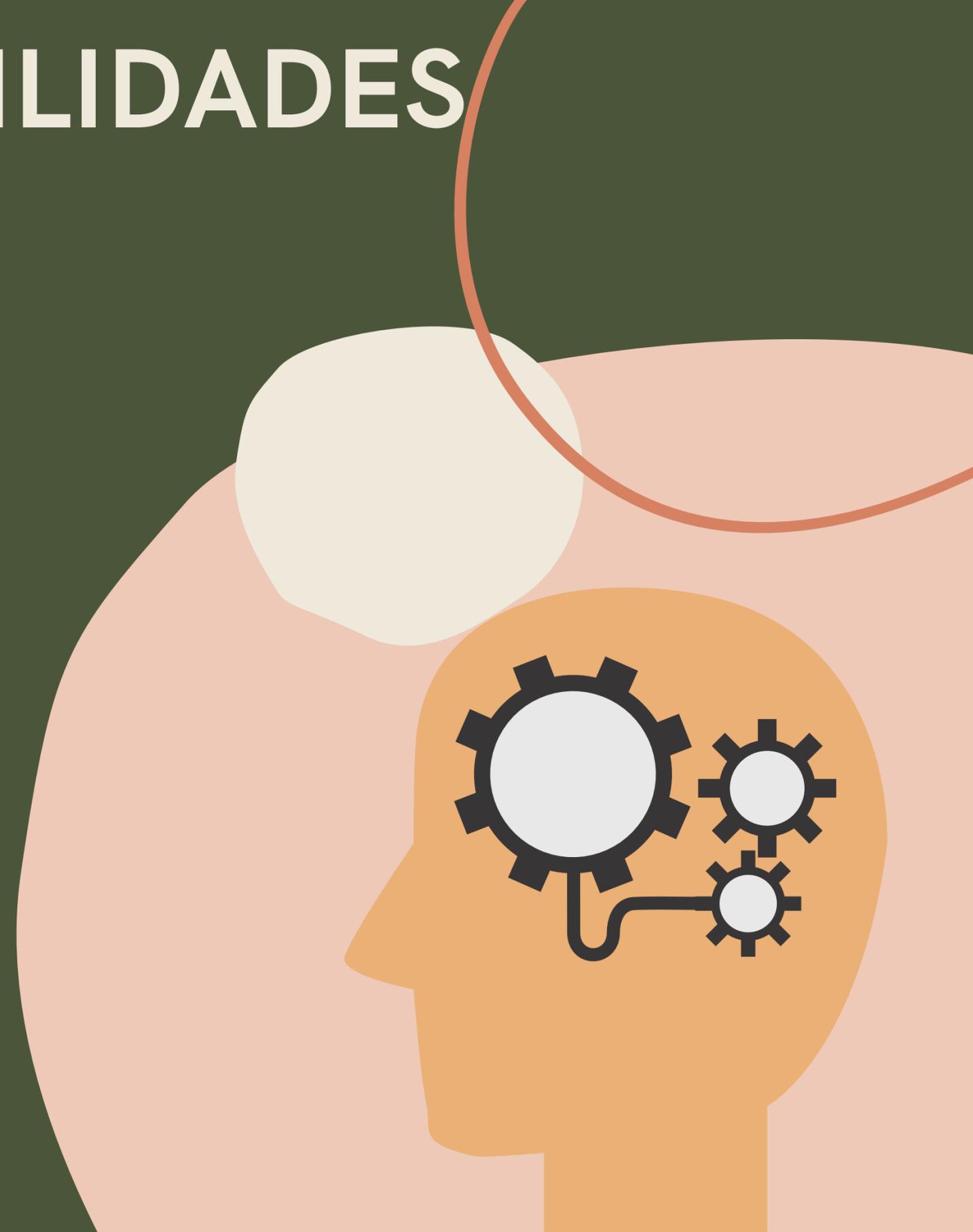
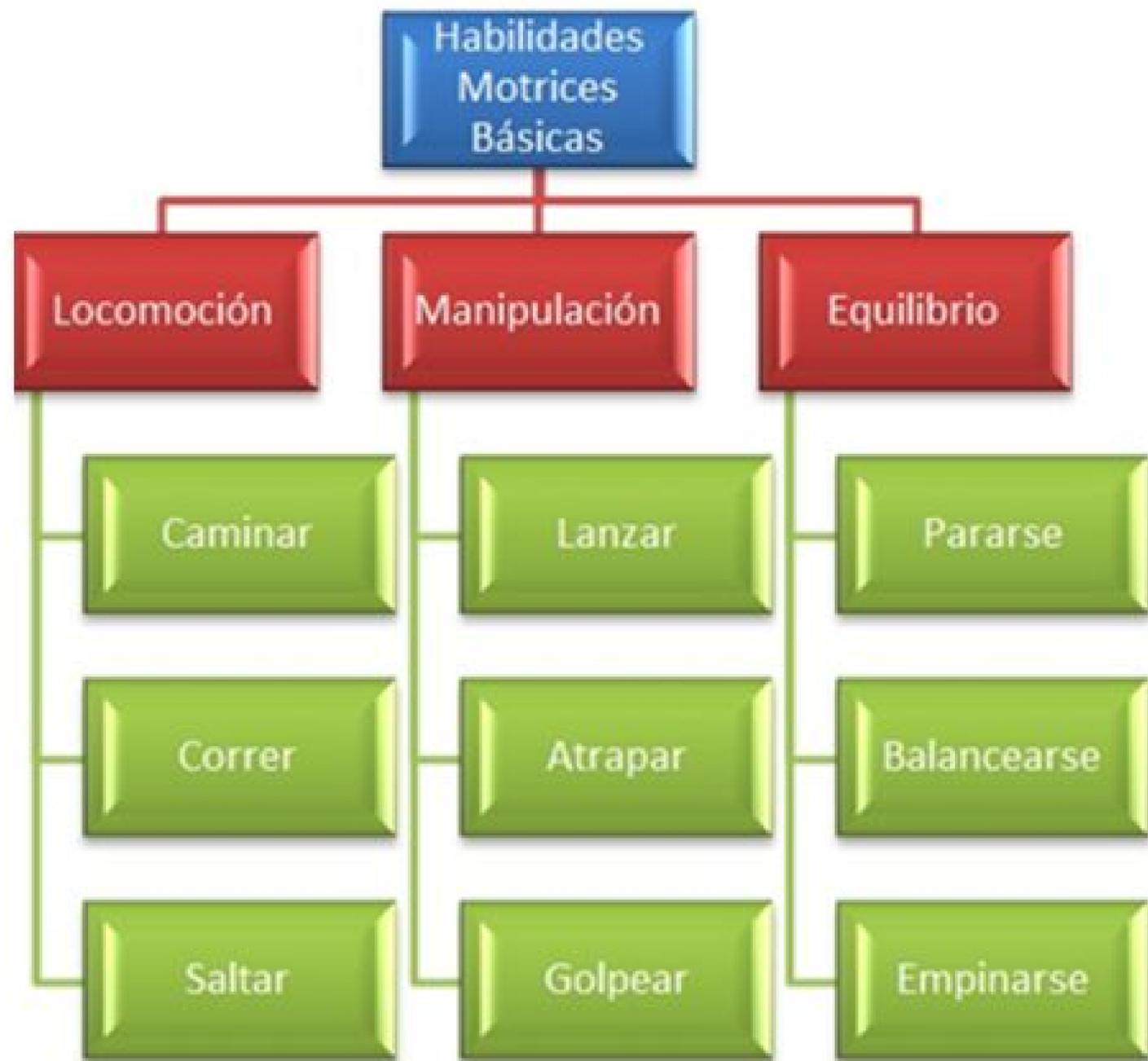


Chistoso/a



Avergonzado/a

RECORDEMOS LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

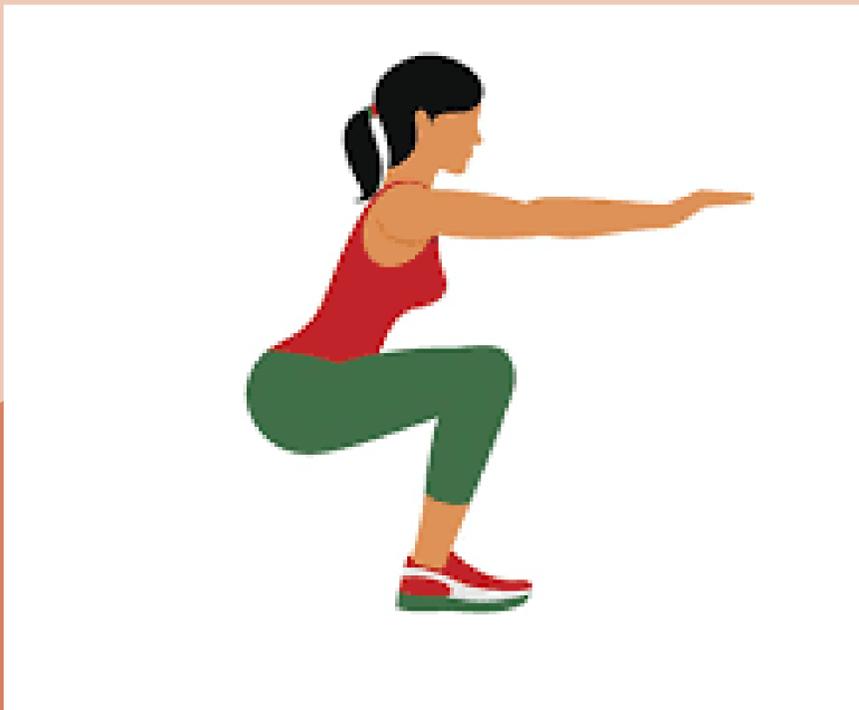


COMENZAMOS A MOVERNOS

1.- REALIZAR UN CALENTAMIENTO AUTÓNOMO, (3MIN)

PUEDES MOTIVARTE CON LA MÚSICA.

2.- Circuito de Condición Física



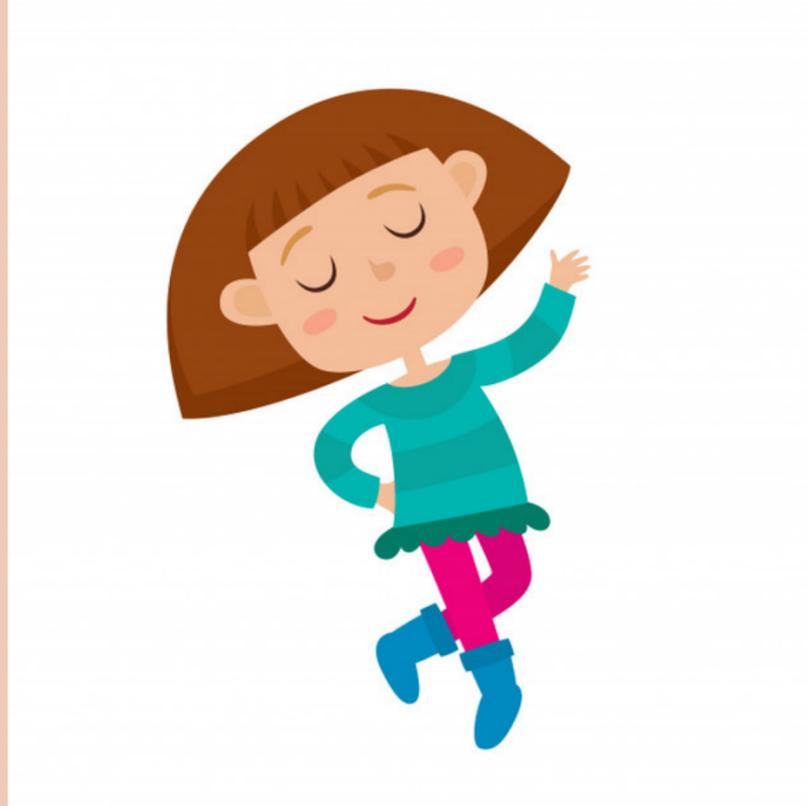
Sentadillas, consiste en subir y bajar a esta posición, realízalo 10 veces

Plancha, consiste en mantener esta postura durante unos 15 segundos

Correr en el puesto, debes correr en tu puesto durante 30 segundos lo más rápido posible

PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EL JUEGO DE LOS APLAUSOS.

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



FELICITACIONES POR EL TRABAJO!!

AHORA PUEDES COMPARTIR COMO
TE SENTISTE AL REALIZAR ESTA
ACTIVIDAD

