



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEMANA DEL 16 al 20 de noviembre



		Semana 31	16 al 20 de noviembre
Curso	3° - 4°	Clase	30
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> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Ejecutan circuito motriz en 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 – pelota - 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 30" 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

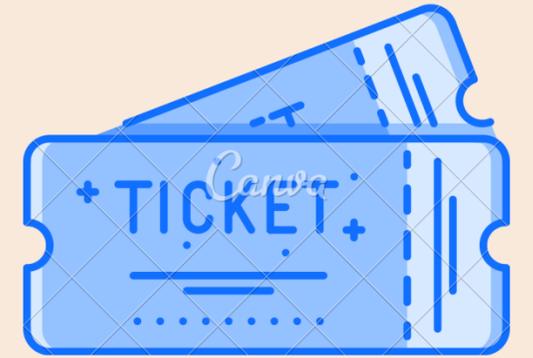
NORMAS DE LA CLASE



- 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

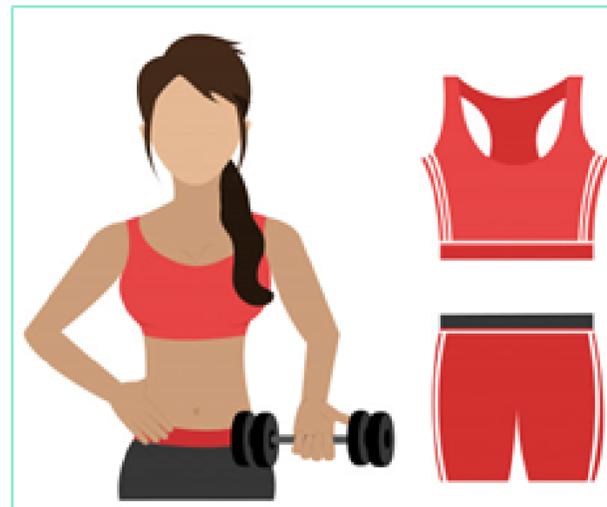


NOMBRA UN
EJERCICIO DE
LOCOMOCIÓN Y
MANIPULACIÓN

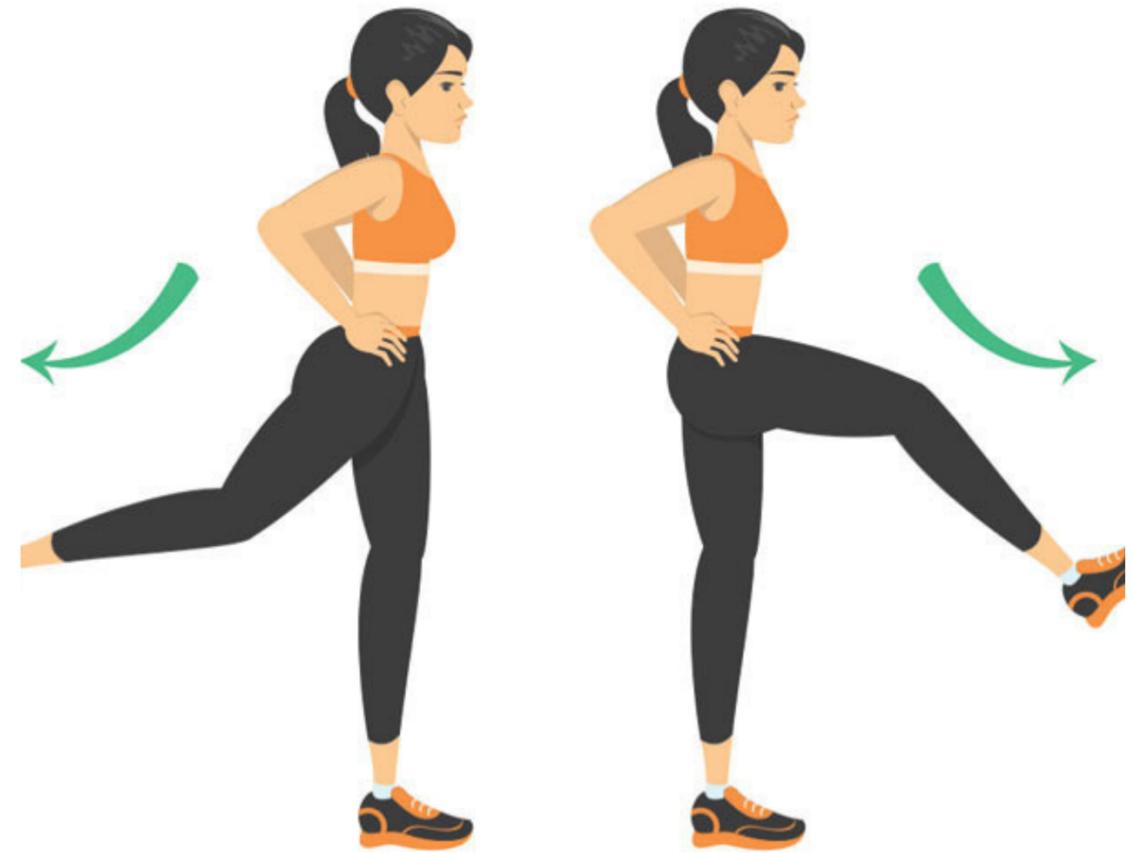
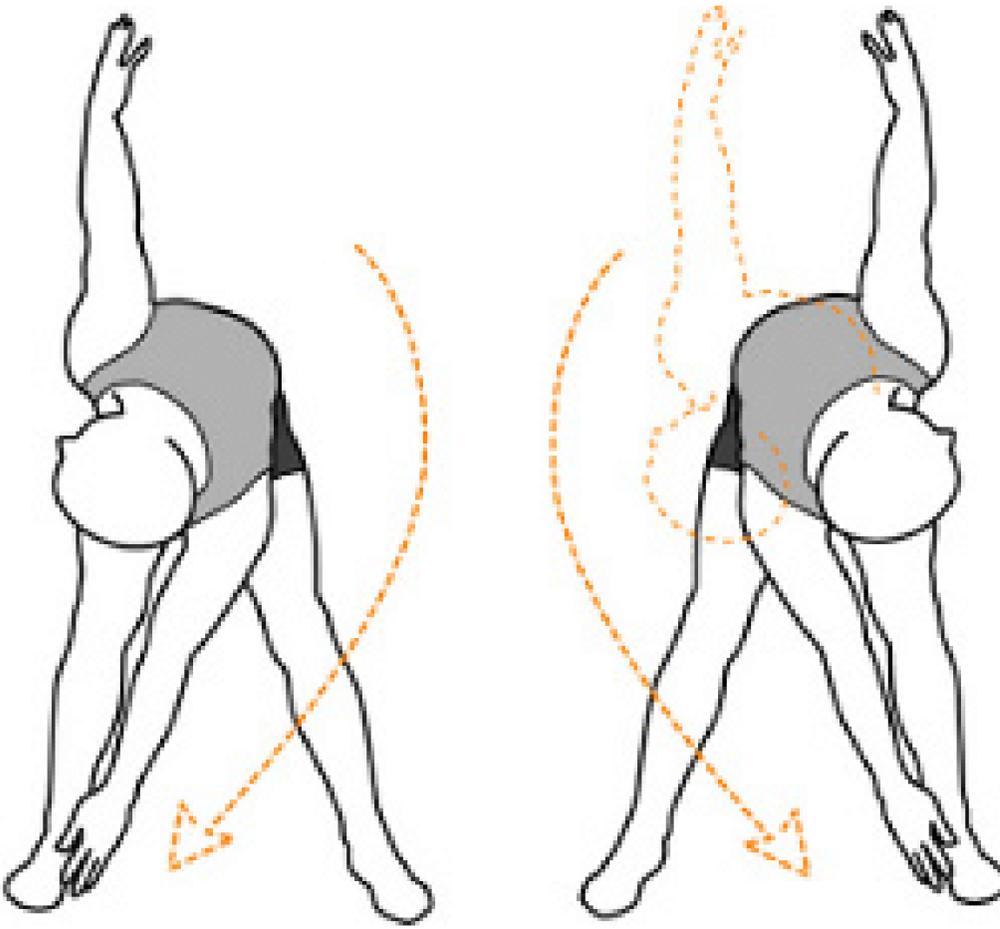
**HIDRÁTATE
ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS DE LA
ACTIVIDAD**



**Utiliza vestimenta
adecuada para
realizar actividad
física**



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



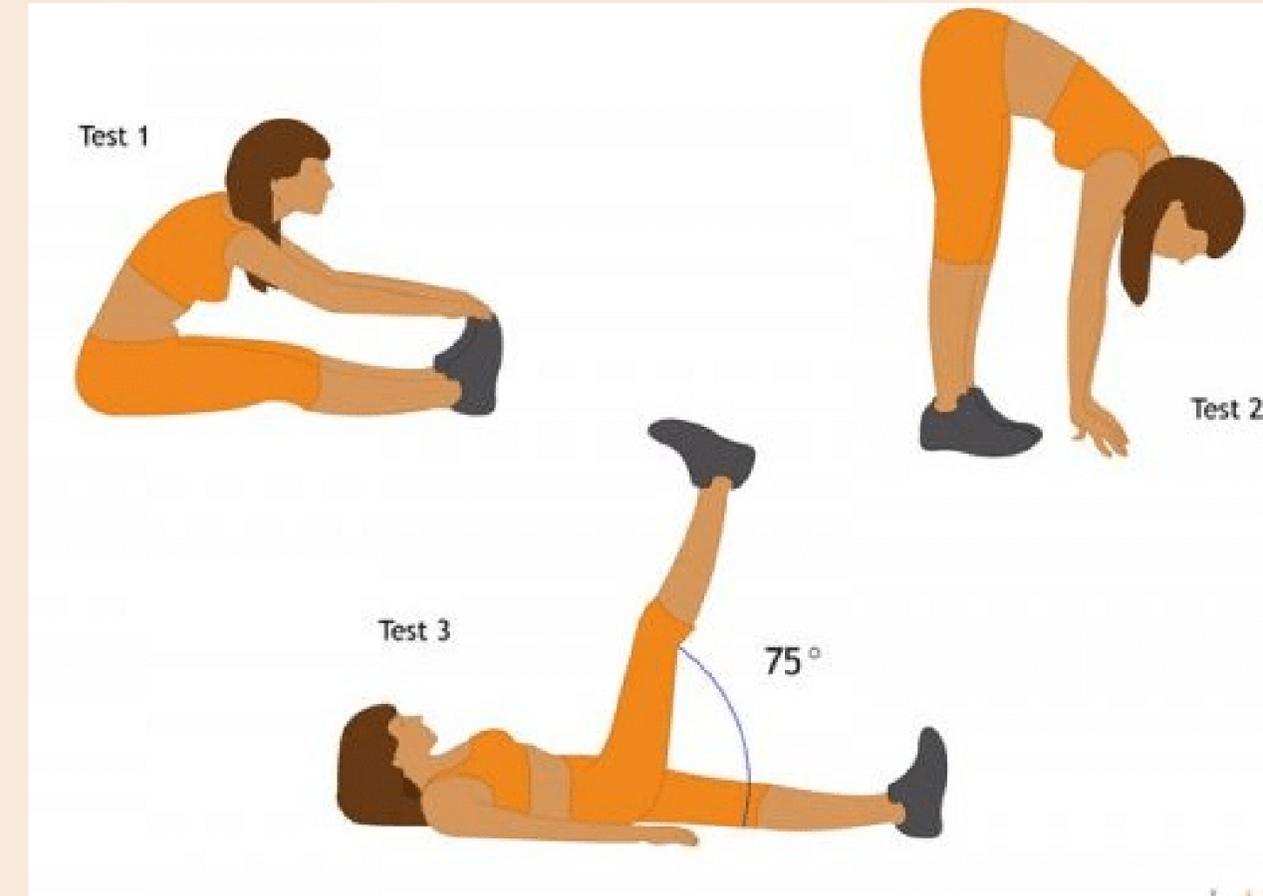
CIRCUITO MOTRIZ:



**LOCOMOCIÓN:
TOCAR DE UN
PUNTO A OTRO
POR 45 SEGUNDO**

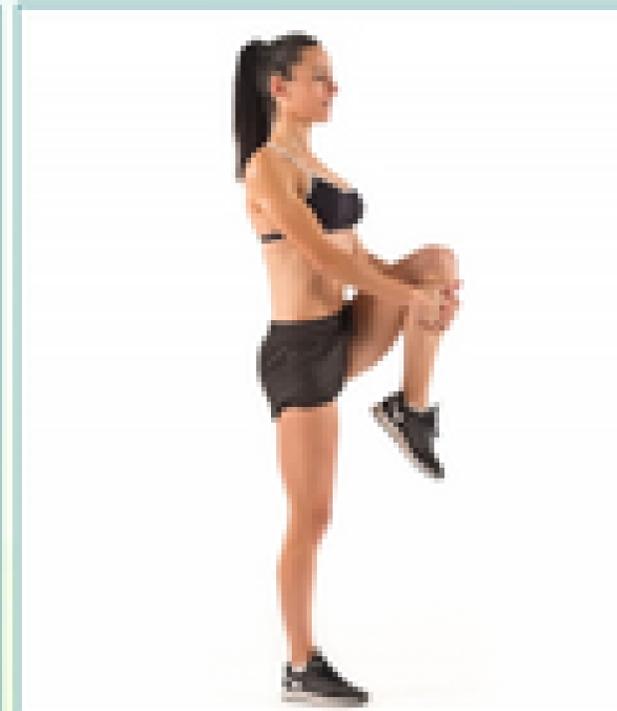
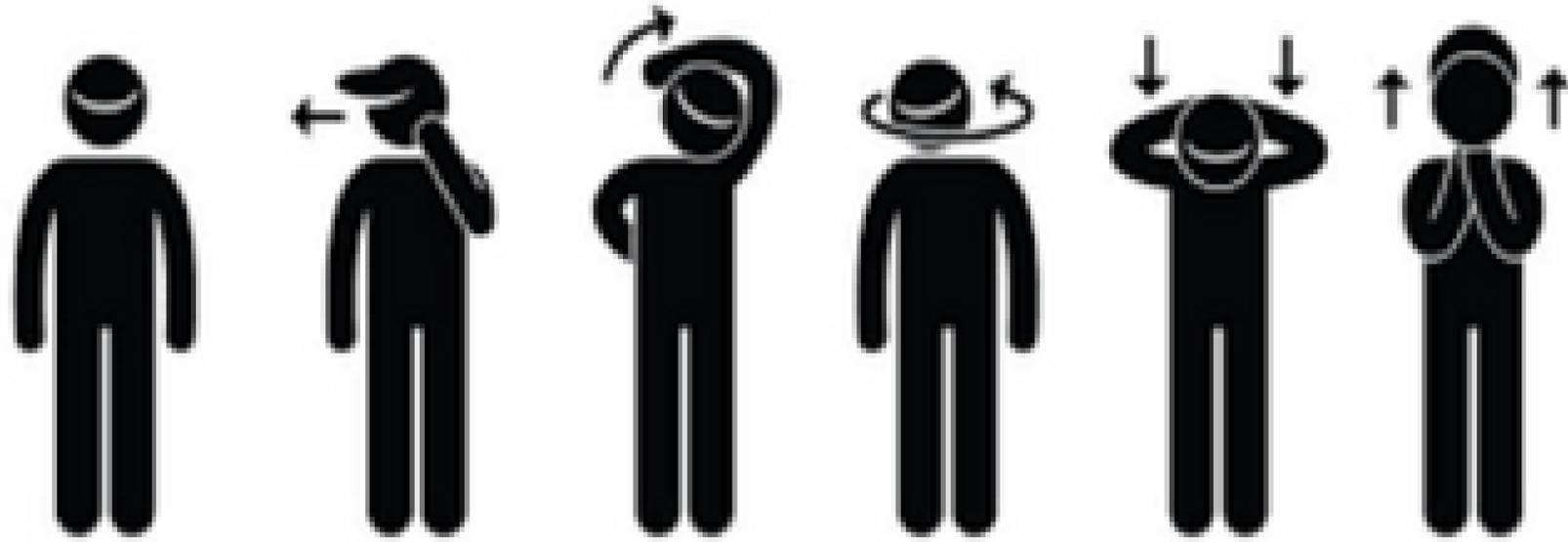


**MANIPULACIÓN: LANZAR
Y ATRAPAR 25 VECES UN
BALON. (CON
AMBAS MANOS - MANO
DERECHA - MANO
IZQUIERDA)**



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

VUELTA A LA CALMA



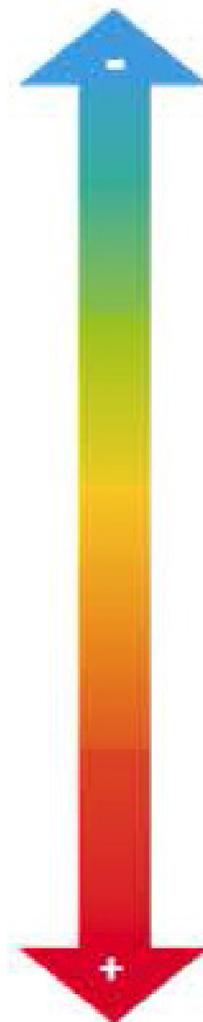


TICKET DE SALIDA

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 ?