



Presentación del programa de estudio

		Semana 16	27 - 32 julio
Curso	7º - 8º	Clase	16
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad		
<u>Objetivos 1,2,3,4 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. 2.- Realizar rutina de ejercicios para los días LUNES – MIÉRCOLES - VIERNES 3.- Manipulan implementos de diferentes tamaños y los lanzan o ubican en diferentes lugares de la casa. (H.M.E.) 4.- Ajustan los tiempos y espacios al manipular implementos cuando ejecutan una acción motriz. (H.M.E.)		
Valor a desarrollar	Responsabilidad; realizar las rutinas, enviar registros de manera continua.		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas en forma regular. (OA E)		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Pelota de calcetines - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano - 4 Cilindros de papel higiénico (vacíos) o 4 botellas - Palo de escobillón		

Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 16" volvemos a las **clases virtuales** con una **RETROALIMENTACIÓN** de la 2ª evaluación formativa. (Si aún no tienes el horario de las clases, comunícate a mi whatsapp o correo)
- 2.- Deberán seguir **instrucciones básicas** indicadas por cada profesor para la participación de las **clases virtuales**, con el fin de realizar una **clase óptima y sin interrupciones**.
- 3.- **1 Día** a la semana deberán realizar actividades de **Habilidades Motrices Especificas**, observadas gráficamente en la guía y en clases virtuales. (Quien no asista a la clase debe enviar video de evidencia).
- 4.- **2 días** a la semana deberás seguir con la rutina de fuerza. Links en la guía
- 5.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 16) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 16 (31/07/2020)

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



OA 3: Plan de ejercicios – junio - julio

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta **semana 16** necesito que te conectes a clases on line, en el horario que fue enviado a WhatsApp de curso. Es la **nueva modalidad**, en la cual vamos a ir realizando un seguimiento al instante de las actividades.

En esta **semana 16**, seguimos con nuestro cambio de hábitos saludables, debes realizar 2 veces la rutina de fuerza. Rutina A: → <https://youtu.be/7MfOwN5SALI> Rutina B: → <https://youtu.be/06ZEODFKiWU>

¡¡FELICITAR A TODOS LOS ESTUDIANTES QUE SE CONECTAN A CLASES VIRTUALES!!
¡¡ESTAMOS AVANZANDO A PASOS GIGANTES, SIGAN ASÍ!!

OA 1: Habilidades Motrices Específicas (H.M.E)

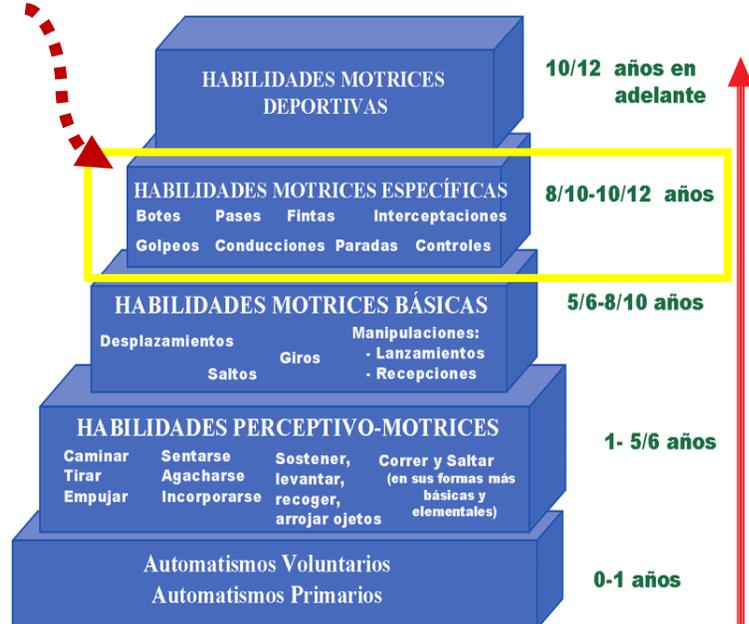
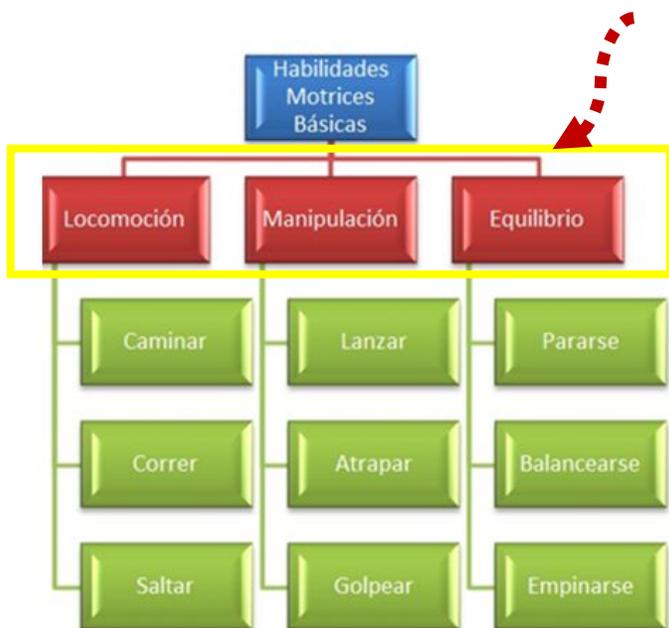


Repasemos conceptos, esto salió en la evaluación formativa N°2. PREGUNTA 6 y 7

Gracias a la maduración nerviosa que permite la evolución de las **capacidades coordinativas**, el estudiante es capaz de unir y ejecutar en forma sucesiva dos o más acciones motoras, por ejemplo correr y saltar en forma continua, lanzar con salto a un objetivo, saltar y lanzar, recepcionar un objeto lanzado con salto, etc.

Habilidades Motrices Básicas

Escala de progresión de las Habilidades Motrices



- Durante las **clases virtuales** profundizaremos mas de este tema y además practicaremos.
- Ve tu edad y analiza cuales son las **Habilidades Motrices** que deberías saber y ejecútalas si puedes.
- Desde que uno nace va desarrollando habilidades motrices, la experiencia y cuantas veces realizas la actividad va a determinar que tan experto seas en la ejecución. **¡¡TE INVITO A PRACTICAR!!**

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



Actividades de ejecución

1.- **Ejecuta** estos ejercicios de **Habilidades Motrices Específicas**, recuerda utilizar tus **2 hemisferios**, con tu **mano o pie derecho e izquierdo**. Estas actividades las debes realizar un total de **10 repeticiones por lado**.

Recuerda que lo mas importante es tener una zona despejada para que no haya accidentes.

Pregunta de prueba

1º **Conduce** con un palo de escobillón una pelotita de calcetín en un circuito de zigzag (*del espacio que dispongas*) **creado** por ti con materiales que tengas en tu hogar como conos de confort, papel, botellas plásticas (*Reciclaje*) etc. **Variante:** Conduce con tu pie derecho e izquierdo, no olvides trabajar los 2 perfiles.



Actividad pendiente (semana 16)

2º **Golpea** una pelotita de calcetín lanzada por ti hacia un lugar que tú elijas (*precisión*) y dale un golpe como si estuvieras jugando tenis o "pelota" un deporte que conocerás esta semana utiliza ambos perfiles.

Variante: Dile a alguien que te lance la pelotita a diferentes distancias, utiliza ambos perfiles.



Practicar técnica de ejecución y precisión

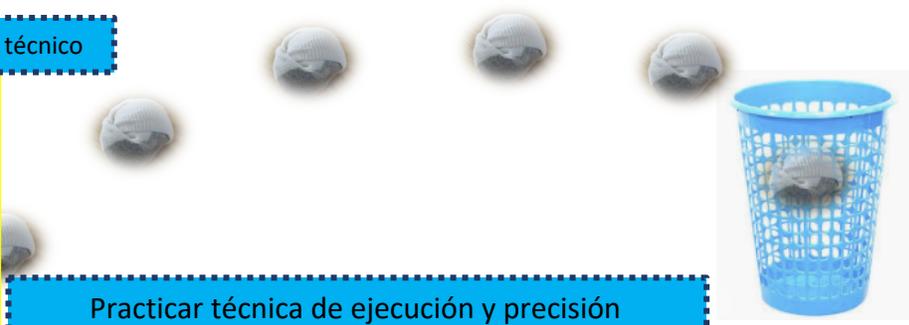
Gesto técnico

3º **Golpea** una pelotita de calcetín lanzada por ti hacia un lugar que tú elijas (*precisión*) y dale un golpe como si estuvieras pateando en el fútbol, utiliza tu pie derecho e izquierdo. (*movimiento coordinado y seguro*)

Variante: Dile a alguien que te lance la pelotita a diferentes distancias, utiliza ambos perfiles.



Gesto técnico



Practicar técnica de ejecución y precisión

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl