



# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**SEMANA DEL 09 al 013 de noviembre**



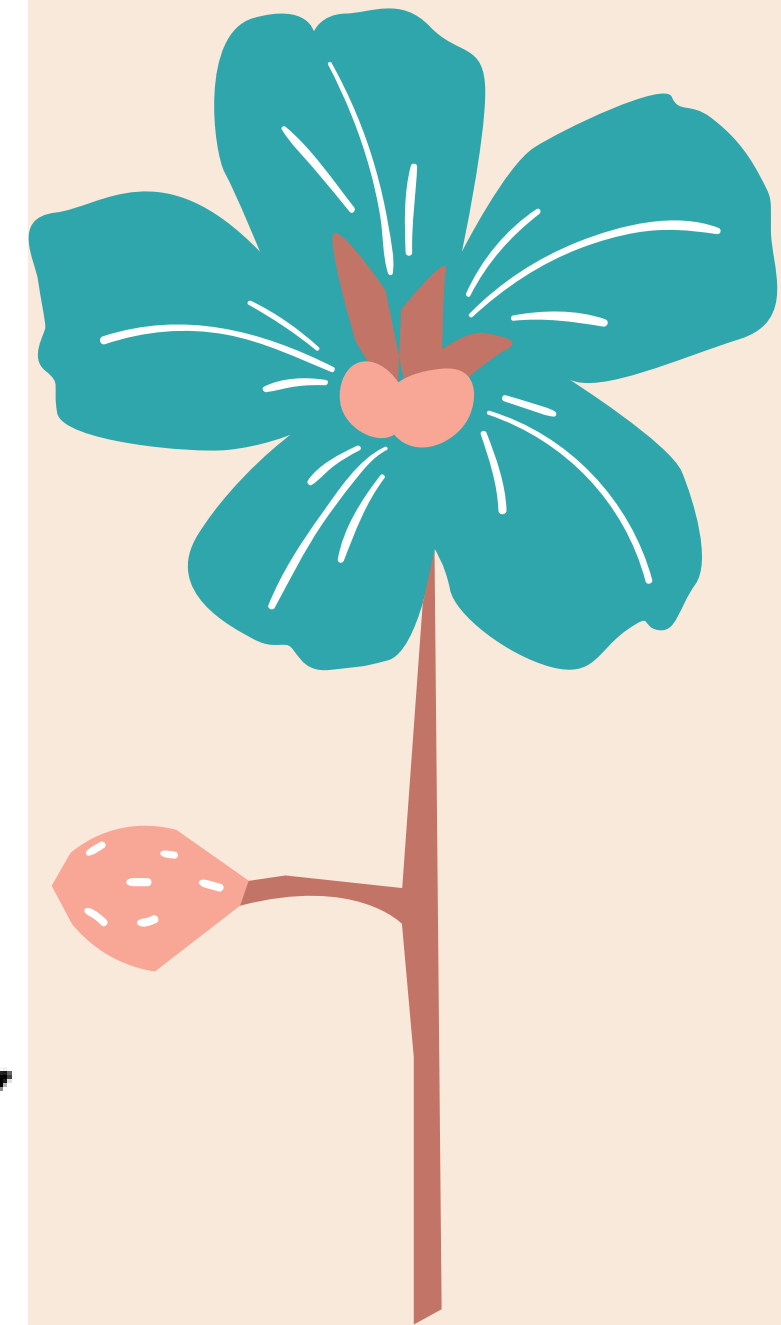
		Semana 30	09-13 de noviembre
<b>Curso</b>	1º	<b>Clase</b>	29
<b>Unidad 3</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>		
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<b>OA1: HABILIDADES MOTRICES BASICAS</b>		
<b><u>Objetivos 1,2,3 de la semana</u></b> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	<p>1.- Reforzar OA (Habilidades motrices básica) descendido en la evaluación formativa N°4 cuanto hemos aprendido</p> <p>2.- ejecutar una variedad de ejercicios para trabajar diferentes grupos musculares en circuitos motrices.</p>		
<b>Valor a desarrollar</b>	Respeto (Seguir las normas de la clase para no interrumpir la clase)		
<b>Actitud durante la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.</li> <li>- Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D"</li> </ul>		
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutinas impresas o en cuaderno</li> <li>- Botella de agua</li> <li>- Vestimenta deportiva – Smartphone/computador</li> <li>- Toalla de mano</li> </ul>		

## 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. Reforzaremos OA (Habilidades motrices básica) descendido en la evaluación formativa N°4 cuanto hemos aprendido.
- 2.- Ejecutar una variedad de ejercicios para trabajar diferentes grupos musculares en circuitos motrices.
- 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.

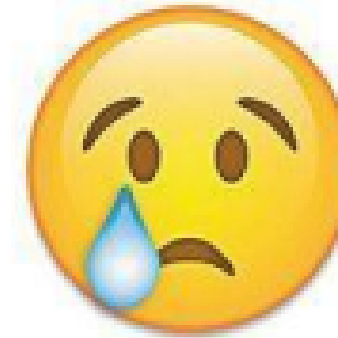
Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



# ¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Feliz



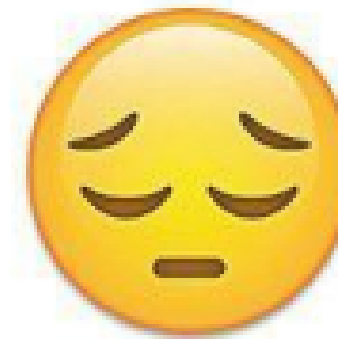
Triste



Enojado/a



Preocupado/a



Tímido/a



Animado/a



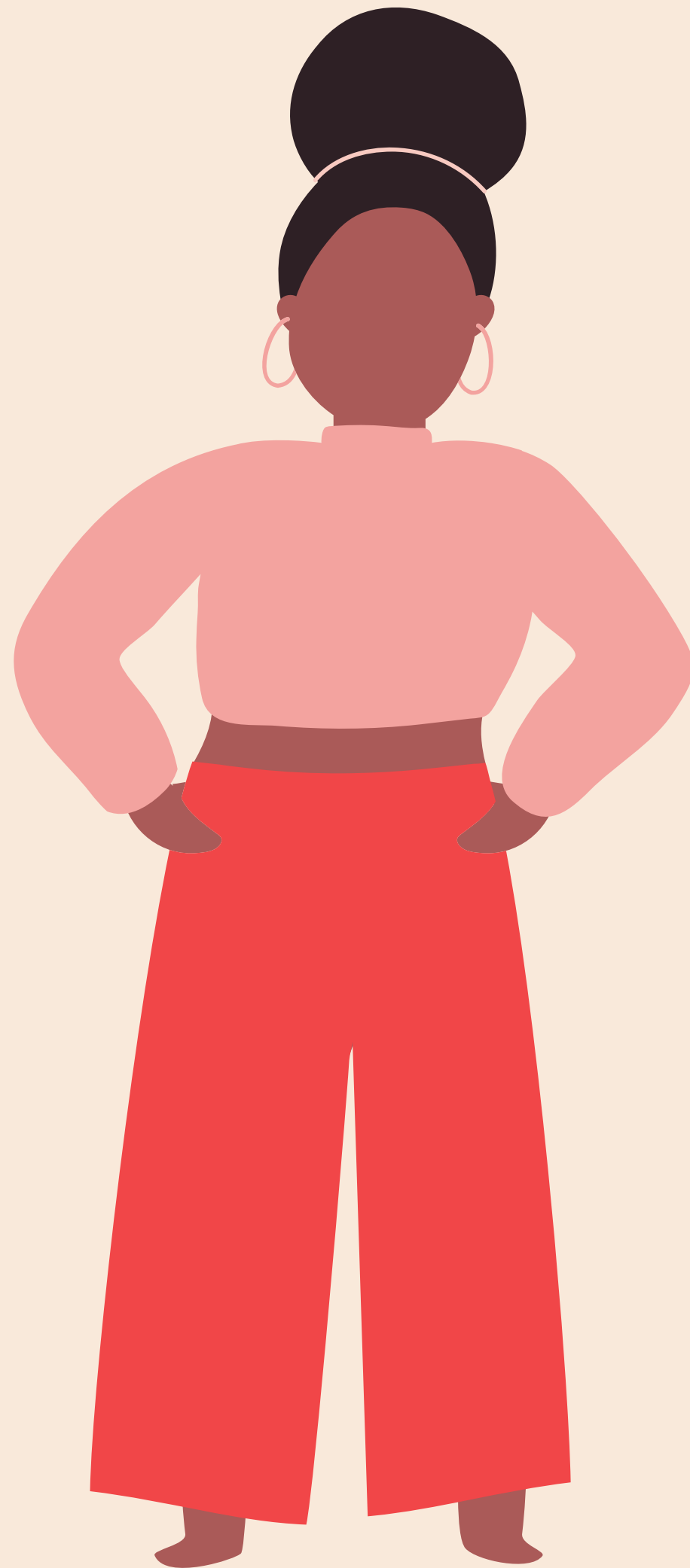
Sorprendido/a



Chistoso/a



Avergonzado/a



# NORMAS DE LA CLASE



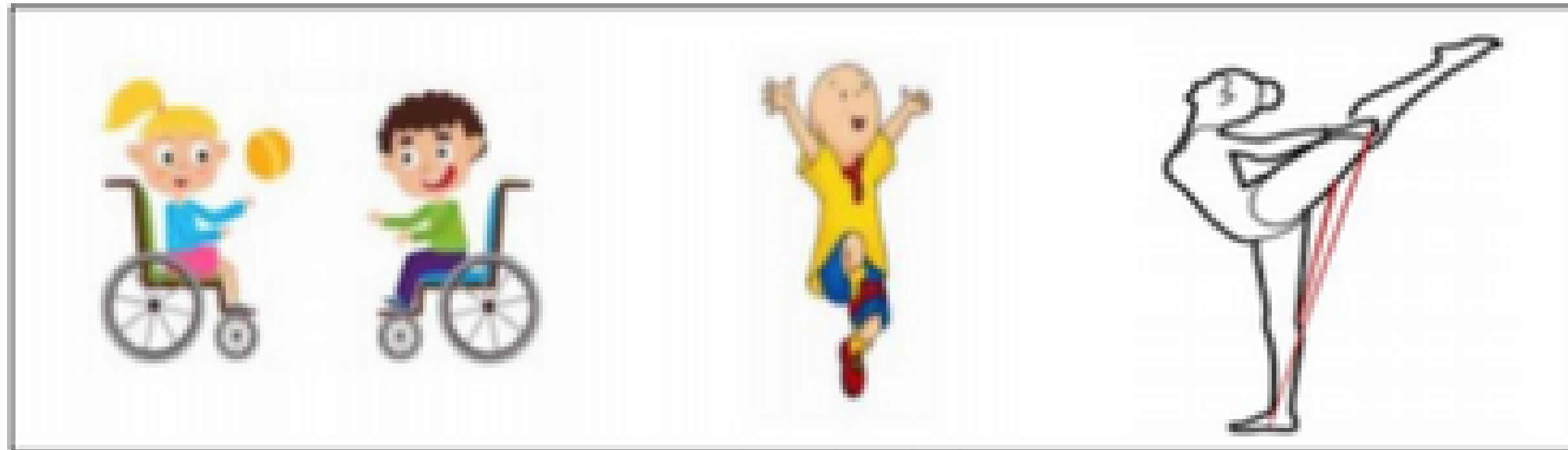
- DURANTE LA CLASE MANTENER EL MICRÓFONO APAGADO.
- INGRESAR CON EL CORREO INSTITUCIONAL
- SI TIENES UNA DUDA O CONSULTA ENCENDER LA CÁMARA Y LEVANTAR LA MANO.
- MANTENER UN LENGUAJE ACORDE A LA CLASE
- CUMPLIR CON ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD
- UTILIZAR CHAT PARA DUDAS O CONSULTAS

# REPASEMOS: LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS



# RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1.- Selecciona las 3 clasificaciones de las habilidades motrices básicas, se clasifican en actividades como: Correr – Mantenerse en un pie – Lanzar una pelota.



- A.- Manipulación – Resistencia – Locomoción
- B.- Locomoción – Estabilidad - Manipulación
- C.- Resistencia – Manipulación – Flexibilidad

4.- Observa la imagen, analiza y responde. A qué habilidad motriz básica corresponde el siguiente ejercicio.

En posición de pie y sobre una línea, el estudiante debe caminar y realizar un giro de 360°, manteniendo los pies sobre la línea.



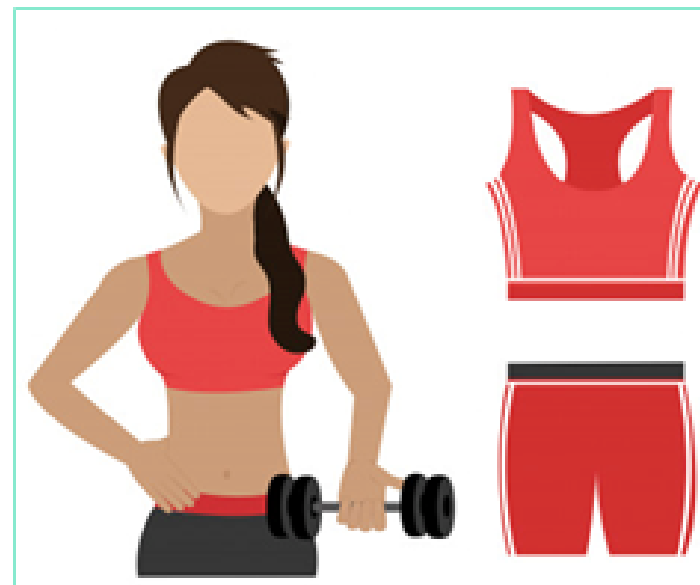
- A.- Estabilidad
- B.- Giro
- C.- Velocidad



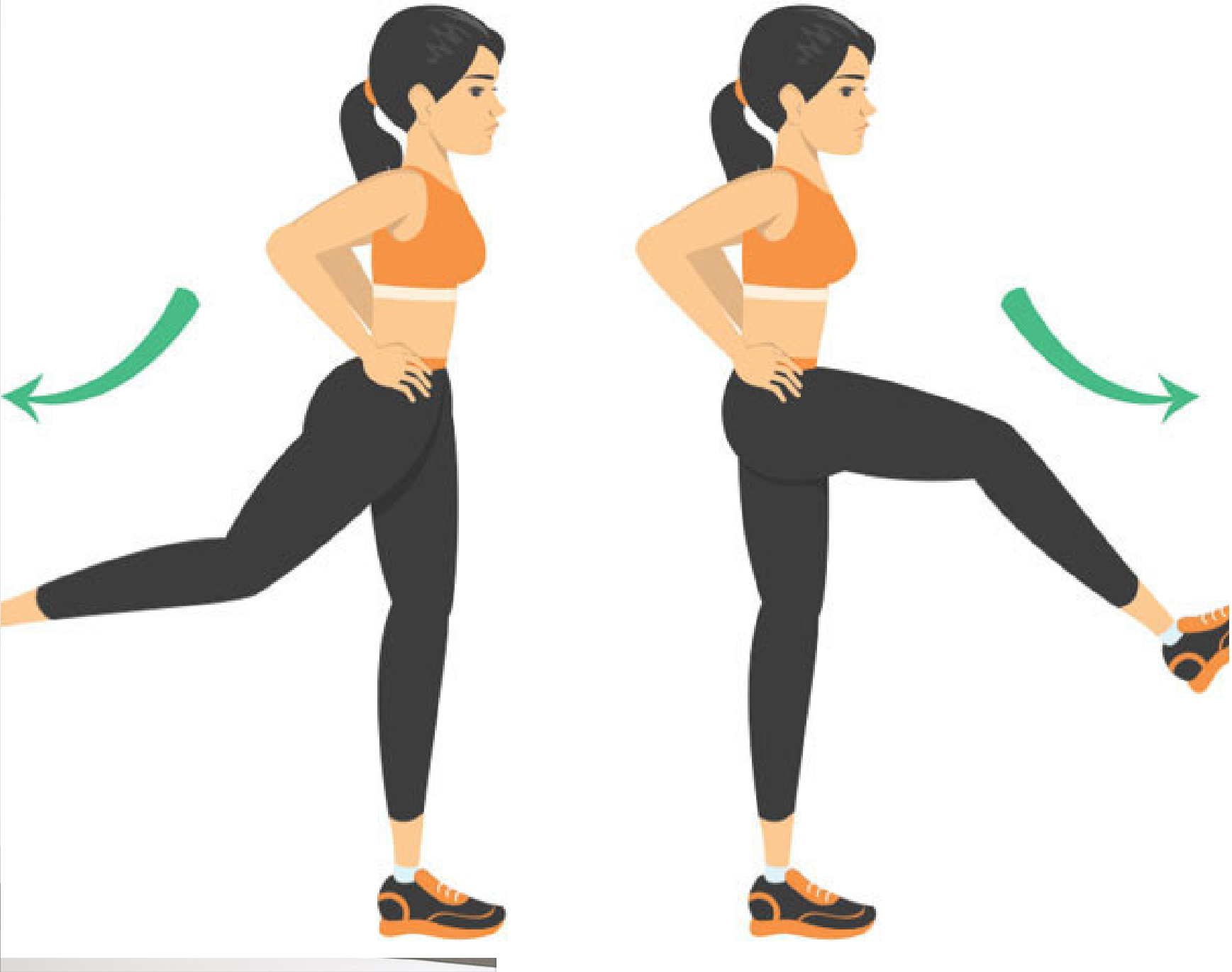
**HIDRÁTATE  
ANTES, DURANTE Y  
DESPUÉS DE LA  
ACTIVIDAD**



**Utiliza vestimenta  
adecuada para  
realizar actividad  
física**



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

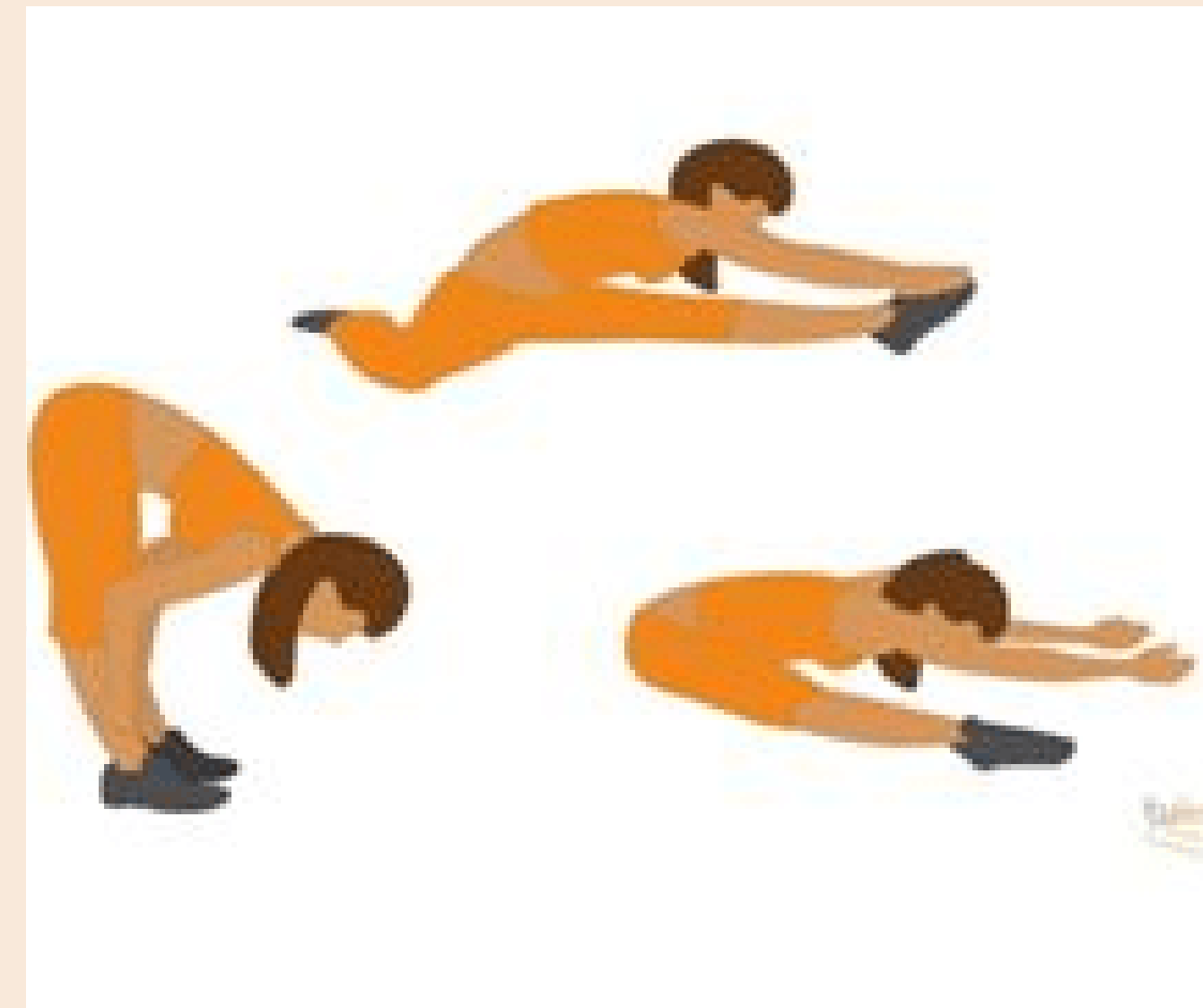


# CIRCUITO MOTRIZ:

LOCOMOCIÓN:  
TOCAR DE UN  
PUNTO A OTRO  
POR 30 SEGUNDOS

MANIPULACIÓN:  
LANZAR Y  
ATRAPAR 15 VECES  
UN BALON-PELOTA

FLEXIBILIDAD:  
CADA POSTURA  
DEBE  
RELAIZARSE POR  
10 SEGUNDOS



# VUELTA A LA CALMA



# TICKET DE SALIDA



NOMBRA UN  
EJERCICIO MOTRIZ,  
EJEMPLO: CORRE.