



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 5 año A y B

Profesores: Carla González C. – Gonzalo Aránguiz.

Fecha: 30 junio del 2020

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- › Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.
- › Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.
- › Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.
- › Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la práctica de esta clase.

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de la
Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de la
clase.

Conocer y
socializar
¿Cómo tener
una clase
efectiva?

Conocer y
socializar
actividades a
realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

OBJETIVO DE LA CLASE

- › Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física de resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad y flexibilidad, estableciendo metas de superación personal.

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE A DISTANCIA SEA EFECTIVA?

- Respetar los turnos para hablar.
- Tener un buen comportamiento.
- Debes estar atento a las explicaciones de las actividades



PRIORIZACIÓN CURRICULAR

- › “En cada asignatura se trabajan objetivos que definen los aprendizajes esperados para los estudiantes a lo largo del año escolar; estos Objetivos de Aprendizaje se refieren a conocimientos, habilidades o actitudes que entregan herramientas para el desarrollo integral de cada uno de los estudiantes.”

- › Debido a la pandemia que afecta a todo, el MINEDUC decidió realizar ajustes a estos objetivos de aprendizaje, eligiendo los que consideraban imprescindibles para cada nivel y asignatura del curriculum nacional.

En relación a nuestra asignatura, los objetivos de aprendizaje priorizados son 4, los que recordaremos:

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros, un manejo adecuado y los materiales y los procedimientos, como:

- realizar un calentamiento específico individual o grupal
- usar ropa adecuada para la actividad
- cuidar sus pertenencias
- manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

- › En base a estos objetivos se trabajarán las unidades de Educación Física y Salud, considerando la situación actual y buscando generar que la clase semanal sea un espacio de liberación y desarrollo socioemocional.

ACTIVIDAD: EJERCICIO EN CASA

Materiales:

- › 2 paquetes de arroz, azúcar o sal de un kilo.
- › Una silla o piso



RUTINA DE EJERCICIOS

› Movilidad Articular

› Curl de bíceps con peso

› Sentadilla con silla

› Elevación lateral con peso

› Toma de frecuencia cardíaca

› Vuelta a la calma.

**4 series de 15
repeticiones**



¡FELICITACIONES!

