



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 7° B

Profesores: Carla González C. – Cristian Herrera T.

Fecha: viernes 06 de 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
concepto
semanal

Conocer y
socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

OBJETIVO DE LA CLASE

Conocer lineamientos del trabajo a distancia de la asignatura de Educación Física y Salud, diagnosticando las condiciones del hogar, para el logro de la actividad física intramuros.

¿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 para cada unidad se redujeron a cuatro:



NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).
- Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, handbol, vóleibol, entre otros).
- Una danza (folclórica, moderna, entre otras)

Vida Activa y Saludable

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física


OA5 Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.
- Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.
- Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.

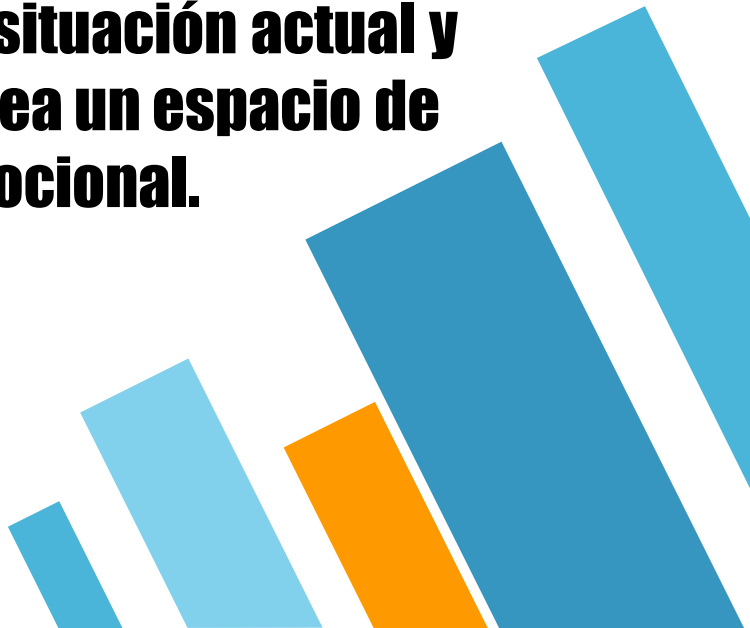
NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.



» **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 en casa ¹²

» **Movilidad articular**

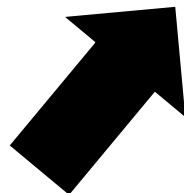
**3 series de 12
repeticiones**

» **Curl de bíceps con peso**

» **Sentadilla con silla**

» **Elevación lateral con peso**

» **Vuelta a la calma**



¡FELICITACIONES!

