

PLANIFICACIÓN SEMANA 7

PROFESORES: Cristian Herrera T. – Carla González C.

Estimados estudiantes y apoderados, junto con saludar y desear que estén muy bien les presento la actividad de la semana. Vamos a trabajar en investigación de Deportes y vamos a realizar rutina de ejercicios.

Cúidense siempre, coman sano, hidratense y realicen actividad física.

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8VOS BÁSICOS	
<p>OA 01: 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, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</p> <p>OA 06 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.</p> <p>OA 08 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>	<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportes individuales, de oposición y colaboración. • Cualidades Físicas Básicas: <ul style="list-style-type: none"> - Fuerza - Resistencia - Flexibilidad - Velocidad
<p>OBJETIVO DE LA SEMANA:</p> <p>Identificar conceptos principales del deporte individual de Atletismo, como historia y tipos de pruebas, a través de guía de trabajo al hogar.</p>	<p>HABILIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leer • Comprender • Analizar • Conocer