



Educación Física y Salud

3° y 4° Básico - JULIO 2020

Número de Clases	Objetivo de aprendizaje priorizado	Presentación de la información	Práctica guiada	Práctica independiente	Recursos
1	<p>OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la <u>condición física</u> por medio de la práctica de ejercicios de <u>resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad</u>, mejorando sus resultados personales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver video demostrativo orientado en el que se explica la actividad y la importancia de la condición física. • Las actividades estarán orientadas en estaciones de trabajo. • Estación 1 “Skipping/talones”: El estudiante debe hacer desplazamientos laterales de skipping/talones demostrando resistencia en su ejecución, tocando una botella por cada lado en la zona delimitada. • Estación 2 “Burpies”: El estudiante deberá realizar en ejercicio burpies durante un tiempo determinado sin detenerse. • Estación 3 “zancada con escoba”: El estudiante deberá tomar un palo de escoba y realizar el ejercicio de zancada durante un tiempo determinado sin detenerse. 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumnavolverá a observar el video realizado por la profesora Alejandra de la asignatura y desarrollará las 3 estaciones de trabajo orientadas a la mejora de la condición física por medio de ejercicios de resistencia y fuerza corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • El o la estudiante tendrá que llegar a desarrollar, sin apoyo de video, los 3 ejercicios que conforman el trabajo de estaciones para la mejora de la condición física. • Deberá grabarse en cada actividad ejecutándola por 20 segundos sin detenerse, y así completar 1 minuto de grabación continua de las 3 estaciones de trabajo. Posteriormente enviar la evidencia a la profesora Alejandra de la asignatura por vía wasap, para desarrollar la evaluación del estudiante. <p>Contacto: +569 34918137</p>	<p>2 botellas plásticas y un palo de escoba.</p>