



Educación Física y Salud - 3° y 4° Básico – 20 y 27 de agosto 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 resistencia cardiovascular, fuerza, <u>flexibilidad y velocidad</u>, mejorando sus resultados personales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver video demostrativo orientado en el que se explican 2 actividades y la importancia del desarrollo de la condición física. • Actividad 1 “Velocidad con pelotitas”: El o la estudiante se ubicará en un espacio plano separando dos recipientes, uno a la derecha y otro a la izquierda. Tendrá un tercer recipiente en manos con 10 pelotas de papel ubicándose al centro de los dos puntos. Deberá desplazarse con mucha velocidad por cada lado, introduciendo una pelota en cada recipiente por 30 segundos sin detenerse. • Actividad 2 “Flexibilidad con objeto”: El o la estudiante se ubicará de pie con un objeto liviano en manos. Deberá ir pasando el objeto por cada mano de manera circular por todo su cuerpo: cabeza, hombros, tronco, caderas, rodillas y tobillos, regresando hasta cumplir 30 segundos de ejecución con velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumna volverá a observar el video realizado por la profesora Alejandra de la asignatura de ed. Física y salud y desplegará las 2 actividades orientadas al desarrollo de la condición física por medio de ejercicios de velocidad y flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • El o la estudiante tendrá que llegar a desarrollar, sin apoyo de video, las 2 actividades que conforman el trabajo para la mejora de la condición física de velocidad y flexibilidad. • Deberá grabarse en cada actividad por 30 segundos sin detenerse, y así completar 1 minuto de grabación continua de las 2 actividades. • Posteriormente enviar la evidencia a la profesora Alejandra de la asignatura por vía wasap, para desarrollar la evaluación del estudiante, no olvidando mencionar nombre, apellido y curso al inicio de la grabación. 	<p>10 pelotas de papel, 3 recipientes y 1 objeto liviano (peluche, cojín).</p>

Contacto profesora Alejandra Ahumada (Ed. física y salud)

Wasap: +56934918137 Mail: alejandra.v.aj@hotmail.com Horario atención y conexión: lunes y jueves de 15:00 a 17:30 horas.