



## Educación Física y Salud

**1° y 2° Básico –22 Octubre y 05 de Noviembre 2020**

Número de Clases	Objetivo de aprendizaje priorizado	Presentación de la información	Práctica guiada	Práctica independiente	Recursos
2	OA11: <u>Practicar actividades físicas demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego, escuchar y seguir instrucciones;</u> utilizar implementos bajo supervisión, mantener posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver video demostrativo “juego de calentamiento”, el cuál presenta una secuencia continua de 5 imitaciones de animales, orientadas a la práctica de actividad física.</li> <li><b>Primera imitación “conejo”:</b> él o la estudiante apoyará ambas manos en el suelo y comenzará a despegar los pies de la superficie simulando una patadita de conejo.</li> <li><b>Segunda imitación “colibrí”:</b> él o la estudiante realizará un salto con ambos pies y en el despegue moverá sus brazos velozmente.</li> <li><b>Tercera imitación “cangrejo”:</b> él o la estudiante se desplazará de manera lateral separando sus piernas y brazos, realizando un aplauso al momento de cambiar de un lado a otro.</li> <li><b>Cuarta imitación “león”:</b> él o la estudiante se desplazará con velocidad hacia adelante y dará un fuerte salto con piernas separadas, extendiendo sus brazos por sobre la cabeza.</li> <li><b>Quinta imitación “gato”:</b> él o la estudiante apoyará rodillas y manos en el suelo, llevando su tronco hacia atrás extendiendo sus brazos adelante, luego regresa a la posición de inicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Él o la estudiante volverá a observar el video en el cual la profesora Alejandra demostrará y realizará las 5 imitaciones corporales del juego de calentamiento.</li> <li>Él o la estudiante deberá realizar esta clase el día <b>jueves 22/10/20</b>, en la jornada de la tarde, pudiendo consultar dudas a la profesora por vía wasap o correo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Él o la estudiante tendrá memorizadas y practicadas las imitaciones del “juego de calentamiento”, para ser ejecutadas en la clase online del día <b>jueves 05/11/20</b>, jornada de tarde.</li> <li>Esta clase es de carácter obligatorio pues el estudiante será <u>evaluado con nota</u> durante la clase en vivo por la profesora. Él o la estudiante deberá estar con ropa deportiva y con zapatillas.</li> </ul>	Música de ambiente si lo desea.

**Contacto profesora Alejandra Ahumada (Ed. física y salud)**

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