



## Educación Física y Salud

**3° y 4° Básico –22 Octubre y 12 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: participar de un calentamiento en forma apropiada, escuchar y seguir instrucciones, mantener posición dentro de los límites establecidos para la actividad, asegurar que el espacio esté libre de obstáculos.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver video demostrativo “juego de calentamiento”, el cuál presenta una secuencia continua de 5 imitaciones físicas, orientadas a la práctica de actividad física.</li> <li><b>Primera imitación “marioneta”:</b> él o la estudiante realizará saltos separando brazos y piernas al mismo tiempo, luego juntará ambas con velocidad simulando una marioneta.</li> <li><b>Segunda imitación “capitán”:</b> él o la estudiante realizará una zancada adelante cambiando de pierna, colocando de forma alternada una mano en la cabeza.</li> <li><b>Tercera imitación “libro”:</b> él o la estudiante se acostará de espalda al suelo y con velocidad extenderá piernas y brazos juntándolas al centro, regresa a la postura inicial.</li> <li><b>Cuarta imitación “Mario Bros”:</b> él o la estudiante se desplazará con velocidad hacia adelante y dará un fuerte salto elevando una de sus rodillas extendiendo un brazo al mismo tiempo, luego retrocede repitiendo la misma acción.</li> <li><b>Quinta imitación “boxeador”:</b> él o la estudiante se desplazará libremente con velocidad realizando golpes de puño hacia adelante.</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 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 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 el día <b>jueves 12/11/20</b> en la 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.