



U T P

SEMANAS N°32, 33 y 34 del 9 al 27 de noviembre

GUÍA N°22 de Ed. Física y Salud OCTAVOS BÁSICOS 2020

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
.....

Tiempo considerado: 3 clases

OA3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración y Tipo de ejercicio.

OA4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

Habilidad: Reconocer y describir

ACTIVIDAD: PLANIFICAR ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS.

CONTENIDOS: Actividades físicas recreativas y deportivas, Intensidades, Calentamiento, Hábitos de Vida saludable y Conductas de autocuidado y seguridad.

DESCRIPCIÓN: El estudiante debe crear su propio Plan de actividades físicas semanales, considerando los contenidos: **Ejercicios físicos específicos recreativos y deportivos, Intensidades, Calentamiento, Hábitos de Vida saludable y Conductas de autocuidado y seguridad.** Durante las clases online se solicitará al estudiante mencionar y explicar su plan brevemente, con esto se podrá evaluar y corregir inmediatamente lo solicitado.

MATERIALES: A elección del estudiante.

INSTRUCCIONES: Esta actividad tendrá una duración de 3 semanas. En cada clase se trabajará y se retroalimentará el proceso.

Durante las clases online se evaluará lo expuesto por el estudiante y a la vez se retroalimentará la actividad.

IMPORTANTE: EL ESTUDIANTE QUE NO ESTÉ PRESENTE EN CLASES ONLINE, DEBERÁ ENVIAR SUS RESULTADOS AL WHATSAPP O CORREO ELECTRÓNICO DEL PROFESOR.

ACTIVIDADES SEMANALES A DESARROLLAR.

***CLASE 1 (Semana N°32 del 9 al 13 de noviembre)**

OA: Practicar actividades físicas, deportivas y/o recreativas considerando: Hábitos de Vida saludable y Conductas de autocuidado y seguridad.

INSTRUCCIONES: Registra lo solicitado en cada punto y describe brevemente lo realizado.

1. ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADA A ALGÚN DEPORTE.

- **Ejercicio físico específico a desarrollar:**
- **Calentamiento (¿qué harás?):**
- **Intensidad:**
- **Conductas de autocuidado y seguridad:**
- **Cambio físico u orgánico experimentado:**
- **Descripción breve de la actividad:**

***CLASE 2 (Semana N°33 del 16 al 20 de noviembre)**

OA: Practicar actividades físicas deportivas y/o recreativas considerando: Hábitos de Vida saludable y Conductas de autocuidado y seguridad.

INSTRUCCIONES: Registra lo solicitado en cada punto y describe brevemente lo realizado.

2. ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADA A LO RECREATIVO (JUEGOS INDIVIDUALES O GRUPALES).

- Ejercicio físico específico a desarrollar:
- Calentamiento (¿qué harás?):
- Intensidad:
- Conductas de autocuidado y seguridad:
- Cambio físico u orgánico experimentado:
- Descripción breve de la actividad:

***CLASE 3 (Semana N°34 del 23 al 27 de noviembre)**

OA: Practicar actividades físicas deportivas y/o recreativas considerando: Hábitos de Vida saludable y Conductas de autocuidado y seguridad.

INSTRUCCIONES: Registra lo solicitado en cada punto y describe brevemente lo realizado.

3. ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADA A CUALQUIER TIPO DE EJERCICIO, YA SEA: RESISTENCIA, FUERZA MUSCULAR, VELOCIDAD O FLEXIBILIDAD (ESCOGER SÓLO UNO DE LOS 4).

- Ejercicio físico específico a desarrollar:
- Calentamiento (¿qué harás?):
- Intensidad:
- Conductas de autocuidado y seguridad:
- Cambio físico u orgánico experimentado:
- Descripción breve de la actividad:

LISTA DE COTEJO

INDICADORES	SÍ	NO
1. El estudiante desarrolla la actividad de la clase 1 y la describe		
2. El estudiante desarrolla la actividad de la clase 2 y la describe		
3. El estudiante desarrolla la actividad de la clase 3 y la describe		
4. El estudiante responde positivamente al trabajo remoto.		
RESULTADO Indicador 1: 2 puntos (30%) Indicador 2: 2 puntos (30%) Indicador 3: 2 puntos (30%) Indicador 4: 1 punto (10%) Total: 7 puntos (100%)		

CONTACTO PROFESOR

*WhatsApp Educación Física y salud: +569 206 72 798
*Correo electrónico: leonardo.meneses@colegio-moisesmussa.cl