



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

Juego y aprendo

“Títeres”

7°A



Semana 10
Del 08 al 12 de junio



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

VIERNES 12 DE JUNIO: EDUCACIÓN FÍSICA	
Objetivo	Indicadores
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,	Usan y cuidan los implementos y aparatos de la clase de Educación Física y Salud.
Objetivo de la Semana	Contenidos
Construir una maqueta de un estadio deportivo, con pista atlética, donde se practican variados deportes y actividades físicas, demostrando y asumiendo responsabilidad por su salud.	-Motricidad Fina. -Creatividad. -Elongación. -Nutrición y Salud.

ACTIVIDADES.

1.- Confección de un puzzle, pegar una imagen de un Estadio, futbolista, gimnasta etc. en una hoja de cartón y dividirlo en figura geométricas para articularlo con geometría. cortarlo, en triángulos, rectángulos, círculos y cuadrados.



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

2.- De acuerdo a todos los deportes que en este complejo se pueden practicar, te invito a ejecutar una pausa activa de elongación y movilidad articular de no más de 30 segundos en cada ejercicio. Ejemplo:

-De posición bípeda (de pie), comenzaremos con el tren inferior y ejecutaremos círculos con nuestro pie para articular el tobillo (derecho e izquierdo durante treinta segundos).

-Ahora flexionamos el tronco y nos tomamos ambas rodillas, con las cuales haremos igual círculos(tres a la derecha y tres a la izquierda, durante 30 segundos). Sin flexionar a más de 90 grados las rodillas.

- Ahora extendemos el cuerpo y pasamos a las caderas, manos en la cintura y ejecutamos tres círculos a la derecha y tres a la izquierda durante 30 segundos).

-Pasamos al tren superior, primero con el brazo derecho extendido ejecutamos círculos hacia adelante y atrás durante 30 segundos. Alternamos con el brazo izquierdo el mismo ejercicio.

-Ahora el mismo trabajo pero con ambos brazos extendidos, círculos hacia adelante y atrás durante 30 segundos).

-ahora y en posición bípeda ejecutamos un círculo con nuestra cabeza para soltar nuestro cuello, alternamos derecha e izquierda durante 30 segundos.

-Pasamos a elongar desde posición bípeda, separamos piernas y extendidas, flexionar tronco y vamos a tocar el suelo durante 30 segundos.

-Repetimos la misma actividad juntando piernas.

A esto le podemos agregar una serie de ejercicios musculares localizados como, abdominales, dorsales, sentadillas, fuerza de brazos, saltos



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

en el lugar etc. a los cuales les puedes agregar el volumen (la cantidad que quieras ejecutar) o la intensidad en un tiempo determinado, es decir puedes decir trataré de hacer 50 abdominales en 45 segundos, eso es intensidad.

INDICADORES

- 1.- Confecciona al menos 10 figuras entre deportistas y ocupantes del recinto deportivo.
- 2.- De acuerdo al buen plato alimenticio, distingue (cuál es la diferencia) entre lo que debe comer un deportista de gran actividad física y un espectador que solo pasea por el recinto deportivo.
- 3.- Nombra los servicios de higiene y salud que debe haber en lugares públicos, donde se junta mucha gente, así como recintos deportivos y colegios.
- 4.- Ejecutó la sesión de pausa activa con ejercicios de flexibilidad y elongación en casa.