GUIA Nº 5 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO
SEMANA DEL 04 al 08 DE MAYO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL: 7° A-B

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	Ropa deportiva – fichas - cartas de ejercicios – propio peso corporal
NOMBRE DOCENTE	**GONZALO ORELLANA DURÁN**
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	gonzalo.orellana@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	OA 3 – OA 4
CONTENIDO	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
HABILIDADES	FUERZA-POTENCIA - FLEXIBILIDAD

Instructivo
Queridos alumnos.
Espero que todos se encuentren bien, y se cuiden juntos a sus familias.
A continuación les entregare la pauta semanal para que ustedes realicen en su hogar y para ello tiene que seguir las siguientes instrucciones.

- Lee con atención las instrucciones de la sesión y Realiza los ejercicios que se exponen con ropa cómoda
- El circuito de trabajo se realizará 2 veces por semana, no siendo estos días seguidos para que puedas comparar los resultados
- Las actividades de esta semana tienen 16 ejercicios que tienes que realizar
- Los ejercicios tienen los siguientes niveles de complejidad y serás tú quien los otorgue
  - baja
  - media
  - alta
- Cada nivel tiene su puntaje el que tendrás que sumar al término de la sesión.
  - Baja: 2 puntos
  - Media: 4 puntos
  - Alta: 6 puntos

Ficha sesión 1

Nombre: **Curso:** **Puntos finales:**

FICHA DE SEGUIMIENTO **1**

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16		

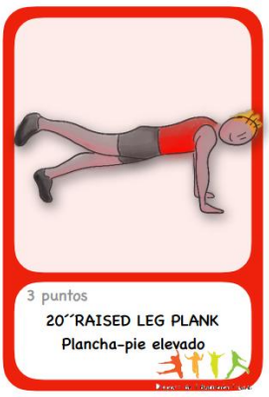
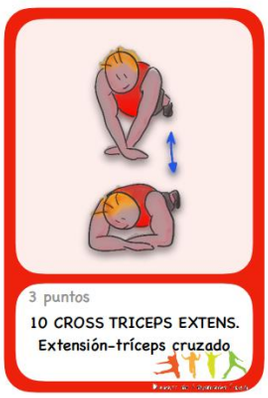
Ficha sesión 2

Nombre: **Curso:** **Puntos finales:**

FICHA DE SEGUIMIENTO **2**

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16		

Cartas de Ejercicios

- **Antes de realizar los ejercicios, trota y camina rapido por toda tu casa hasta que sientas que estas en condiciones de realizarlos.**

CARTAS DE EJERCICIOS