



APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 06 al 17 DE JULIO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: SEGUNDO

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES.	<p>INTRUCCIONES:</p> <p>En esta sesión, al igual que en la anterior, podrás desarrollar la temporalidad, pero a su vez también la resistencia, coordinación, velocidad, entre otras habilidades y cualidades físicas. Te invito a seguir el video adjunto en la sección de “Desarrollo”, donde podrás seguir una breve rutina de entrenamiento funcional. Además podrás practicar tu inglés, contando las repeticiones de los ejercicios.</p> <p>Es importante que sigas tu propio ritmo, puedes tomar breves descansos si es necesario.</p> <p>Puedes enviarme videos para observar tu progreso durante este tiempo, al correo adjunto.</p> <p>MATERIALES:</p> <p>-Vas a necesitar un espacio físico libre de obstáculos. -Proyector de sonido, equipo de música o parlante. (Recuerda siempre ponerte ropa deportiva y tener hidratación a la mano).</p>
NOMBRE DOCENTE	Joselyn Guzmán García
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	joselyn.guzman@csmmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD II	
OA	<p>02. Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.</p> <p>06. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.</p> <p>09. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.</p> <p>11. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.</p>
CONTENIDO	Actividad física moderada, a través de entrenamiento funcional para niños.
HABILIDADES	Seguir indicaciones, mantener el ritmo del video,

DESARROLLO

Desarrollo	Toma un poco de agua y sigue el siguiente video, ¡tú puedes! https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
Vuelta a la calma	Para elongar y relajar tus músculos y capacidad cardiorrespiratoria, puedes apoyarte del siguiente video. https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc