



Sebastian's College
Camino Fundo Santa Julia N°150, Graneros
Departamento de Educación Física y Salud
Miss Cecilia Fuentes C
+56968288131

MES DE NOVIEMBRE 7° AÑO BÁSICO

Desarrollando la Condición física

OA3: Desarrollar condición física

OA1: Aplicar HMB a diferentes deportes.

OA5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés

Estimados padres y apoderados:

Durante el presente mes, debemos seguir trabajando a distancia, es por esta razón que sugiero realizar al menos 30 minutos de actividad práctica de manera semanal considerando los objetivos antes mencionados. Idealmente repetirlas dos veces por semana, a fin de que los estudiantes puedan ir adquiriendo mejoras en el trabajo motor que nos encontramos potenciando.

TEMA CENTRAL MES

Acondicionamiento físico y actividades deportivas

De manera semanal, la familia en conjunto con el estudiante deberán completar la tabla que observan a continuación (puede ser en digital o transcribirla de manera manual). Se sugiere complementar con algún vídeo semanal, a fin de encausar el trabajo a distancia.

Se pretende que manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física. Además se espera que los estudiantes combinen, apliquen y ajusten sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte de oposición/colaboración.

Adjunto tabla de trabajo asignatura Educación Física y Salud

FECHA	Desarrollar condición física	Aplicar HMB a diferentes deportes.	Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés
Semana 1 02 al 06 Nov			
Semana 2 09 al 13 Nov			
Semana 3 16 al 20 Nov			
Semana 4 23 al 27 Nov EVALUACIÓN			

Palabras claves

Deportes de oposición/colaboración, resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad, flexibilidad.

Se solicita poder compartir las actividades de manera semanal al siguiente correo: efisebastianscollege@gmail.com,

Les invito a visitar nuestro canal de YouTube Institucional y suscribirse, para estar al pendiente de los videos, que nosotros sus profesores preparamos para orientar las actividades.

Esperando se encuentren a resguardo.

Saluda de manera afectuosa.
Miss Cecilia F.

Pauta evaluativa sumativa.

Potenciando la Condición física

O.A: Desarrollar condición física Y aplicar las habilidades motrices básicas a diferentes deportes.

INDICADORES
Realizar calentamiento adecuado.
Resistencia cardiovascular.
Fuerza muscular.
Flexibilidad.
Valoración de velocidad.
Patrones de movimientos propios de deportes de colaboración y oposición.