Ruta de trabajo.

Clase Ed física. (Sexto Básico)

Unidad 1: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas.

OBJETIVO DE LA CLASE.

OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

OA11Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

1. Clase zoom los lunes desde las 8:50 a las 10:10 (no se admitirá alumnos después 5 minutos comenzada la clase).

2. Colócate en un lugar cómodo para la actividad.

3. Ponte ropa cómoda, que no te genere inconvenientes para realizar la actividad.

4. Dispone de tu botella de agua, para cuando necesites hidratarte.

5. ATENTOS A LOS MATERIALES QUE DEBES TENER PARA LA CLASE (4 rollos de papel higiénico).

6. Próxima clase Control de estos mismos ejercicios.

RECUERDA QUE LA PARTICIPACIÓN EN CLASES TAMBIÉN ES PARTE DE TU EVALUACIÓN EN ESTA ASIGNATURA, POR LO QUE TU CÁMARA DEBE PERMANECER ENCENDIDA DURANTE TODA LA CLASE.

¡Disfruta de tu clase de la semana! Tía Soledad.