Ruta de trabajo.

Clase Ed física. (Séptimo Básico)

Unidad 1: Dominando los deportes. (ejercitación basquetbol).

OBJETIVO DE TRABAJO

OA1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

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, entre otras.

1. Clase zoom los martes desde las 11:50 a las 13:10 (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 (Pelota plástica que de bote y 4 vasos plásticos).

6. Próxima clase Prueba sumativa.

7. 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.