

## Ruta de trabajo.

Clase Ed física. (Cuarto básico)

### OBJETIVO DE TRABAJO

Aplicar reglas y principios de juegos predeportivos. Incorporar responsabilidad y honestidad al juego; asumiendo roles en éste. Respetar las decisiones de la autoridad.

Reto elegido.

OA 06 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, mejorando sus resultados personales.

OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

AO 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

1. La clase se realiza los miércoles desde las 10:50 a las 12:10.
2. En esta clase cada uno debe mostrar 1 de los retos que realizamos la semana pasada (puedes revisar la clase 27) durando 30 tiempos o 30 segundos (el que mejor te salga y con el implemento necesario, no es necesario estar al aire libre), realizaremos la actividad todos juntos ya sean los que están remotos como los presenciales.
3. Los que **no** estén en la clase zoom de esta semana o de manera presencial deben enviar la evidencia como lo hemos hecho todas las semanas (video realizando con el reto que tu elijas) y enviármelo al buzón de tareas (clase 29) o correo [mhuenunca@emmanuel.cl](mailto:mhuenunca@emmanuel.cl), **NO SE RECIBIRÁN REPORTES POR WHATSAPP** (en la clase 2 de marzo hay un instructivo de como enviar los videos), recuerda que esta evidencia nos sirve para la evaluación de participación.

Nota: Importante tener en cuenta en las fechas de cierre de para los reportes.

4. **ATENTOS A LOS MATERIALES QUE DEBES TENER PARA LA CLASE**, para esta semana (material que necesites para tu reto)



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