



Curso: 7° básico

Unidad: 2

Profesor: Karla Romero Cornejo

Asignatura: educación física

Correo: karla.romero@colegiocrisol.cl

CLASE: 7

Objetivo de aprendizaje: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno. **(OA4-OA5)**

INICIO:

Actividad 1: El estudiante ejecuta una serie de ejercicios de movilidad articular al inicio de la clase, con la ayuda del adulto.

DESARROLLO:

Actividad 2: el estudiante debe responder a las siguientes preguntas: se observará al reingreso de las clases.

¿Qué significa para ti consumir un desayuno saludable?

Actividad 3-5: el estudiante investiga las siguientes preguntas y responde: enviar al mail de la profesora

¿Cuáles son las lesiones más comunes en la actividad física y/o deportiva de su interés?

¿Cómo evitar peligros innecesarios?

¿Qué actividad física o deportes les gusta practicar?

¿Qué actividades hacen de forma regular?

CIERRE: retroalimentación de la clase