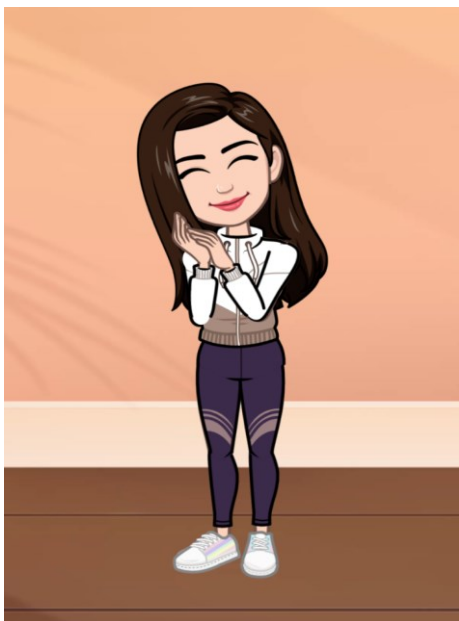




DOCENTE: DANIELA MORALES

ASIGNATURA: ED. FISICA Y SALUD

5°
BASICO



"Tú tienes sueños,
nosotros las
herramientas"

¿Que trabajaremos esta semana? Unidad 3: Ejecución de una danza nacional

SEMANA 26
CLASE 10-09-2021

OBJETIVOS

EF05 OA 05

Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal; por ejemplo: danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.

EF05 OA 11

Practicar 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.

EF05 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, estableciendo metas de superación personal.

MATERIALES

- Ropa deportiva ejemplo: buzo, calzas, short y zapatillas.
- Pañuelo.
- Botella o vaso con agua
- Toalla.

ACTIVIDADES

- Exposición y preguntas sobre lo que se vera en clases.
- Calentamiento general (toma de pulso)
- Calentamiento específico.
- Parte principal: conociendo nuestras danza nacional y folclor zona norte.
- Elongación.
- Retroalimentación e higiene.

OBSERVACIONES

- Importante, cada uno se autorregula, se respeta el ritmo de trabajo individual.
- Recordar que todas las actividades, trabajos y evaluación están en classroom.