



DOCENTE: DANIELA
MORALES

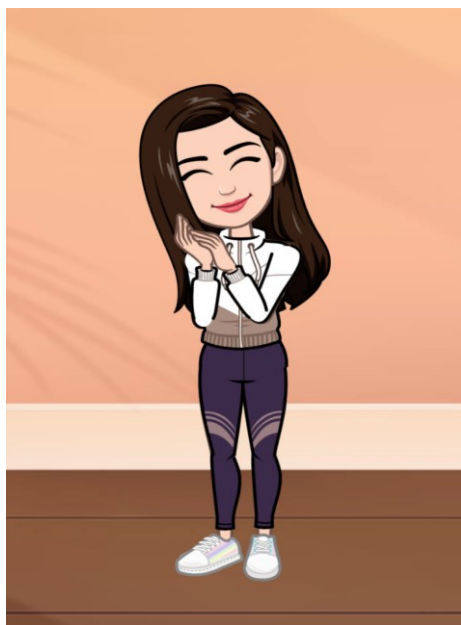
ASIGNATURA: ED.
FISICA Y SALUD

¿Que trabajaremos esta semana? Unidad 3: Danza y juegos

SEMANA 26
CLASE 07-09-2021



7°
BASICO



"Tú tienes sueños,
nosotros las
herramientas"

OBJETIVOS

EF07 OA 01

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una danza (folclórica).

EF07 OA 03

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

ACTIVIDADES

- Exposición y preguntas sobre lo que se vera en clases.
- Calentamiento general (toma de pulso)
- Calentamiento específico.
- Parte principal: folclor y bailes de la zona centro.
- Elongación.
- Retroalimentación e higiene.

MATERIALES

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

OBSERVACIONES

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