



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

“La navidad no se trata de abrir regalos, se trata de abrir nuestro corazón”

1°A



Semanas 32 – 33 – 34
23 de noviembre al 11 de diciembre



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	
Objetivo priorizado	Indicadores de evaluación
OA N°06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	Ejecutan actividades de desplazamiento en circuitos para desarrollar la resistencia.
Objetivo de aprendizaje	Contenidos
Ejecutar un juego y contenidos previos aplicando movimientos de acción y reacción, en competencias con su grupo familiar demostrando disposición a trabajar de manera activa en la clase.	-Condición física. -Plato alimenticio.

Actividad 1: Para realizar esta actividad necesitamos un espacio plano y libre de obstáculos, algunas calcetas largas que ya no uses y que midan como mínimo 30 cms. Una calceta por cada integrante la cual colocaremos detrás de la cintura afirmada a la ropa y cada participante deberá tratar de quitar la calceta de la espalda a los otros. A quien se le quite la calceta podrá recuperarla y volverla a colocar cuando haya ejecutado tres (3) sentadillas. Así podrá reintegrarse al juego.

Para que tengas una mejor orientación, te invito a observar el siguiente video en compañía de un adulto.

- <https://www.youtube.com/watch?v=WFnUCzmtMdg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=IUv4iCagqeA&t=1s>

Instrucciones
1.- Ejecutar un calentamiento previo incluyendo movilidad articular y elongación. Observa el video.
2.- Ubica el espacio libre de obstáculos y reúne los materiales a usar .
3.- Formar un círculo entre los participantes y da inicio al juego.
4.- Puedes jugar el tiempo que desees y si te cansas realiza una pausa y después prosigue el juego.
5.- Recuerda enviar la evidencia del trabajo a tu profesora a través de WhatsApp.



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

Desafío Navideño

Junto a tu familia realicen un video cantando un villancico, y al final envíen un mensaje navideño a las familias de nuestro colegio.

El video deberá ser enviado desde el 14 al 18 de diciembre al correo de la profesora Maira: maira.perez@colegio-vicunamackenna.cl para que este pueda ser publicado en las redes sociales de nuestro colegio la semana siguiente.

La participación tuya y de tu familia son de mucha importancia para nosotros

¡FELIZ NAVIDAD!