



El Calentamiento Seguro (I y II medios)

Objetivos:

OA 04 Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.
OAA F Demostrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes.

(Clase dirigida por ZOOM semana 5 al 9 de Octubre)

Nombre:		Curso:	
----------------	--	---------------	--

INICIO

1.- Introducción, objetivo de la clase.
Importancia Del calentamiento y de los aspectos a considerar para realizar actividad física y deporte en un entorno seguro.

DESARROLLO

2.- Los estudiantes de forma voluntaria presentan sus calentamientos planificados para ser ejecutados por todos durante 30 minutos de la clase, indicando las consideraciones previas para la realización de actividad física de forma segura. (Quiénes participen tienen bonos extra para su evaluación formativa)

CIERRE

4.- Retroalimentación grupal ¿Qué aspectos para nuestra seguridad debemos considerar antes de comenzar a realizar actividad física y/o deportiva?

5.- Retroalimentación individual, ticket de salida vía Edmodo.
Menciona 3 medidas de seguridad preventivas que debemos considerar siempre antes de hacer una actividad deportiva de forma segura.



T
I
C
K
E
T

D
E

S
A
L
I
D
A

Menciona 3 medidas de seguridad que debemos considerar siempre antes de hacer una actividad deportiva.

1.

2.

3.
