



Educación Física y Salud para Trabajar en Casa

Séptimos Básicos

Semana 1 16 al 20 de Marzo	Semana 2 23 al 27 de Marzo	Semana 3 30 al 3 de Abril	Semana 4 6 al 10 de Abril
---	---	--	--

<p>Crear un Proyecto Personal Donde el estudiante ejecute dentro de la casa o patio ejercicios de fuerza, resistencia, agilidad y elongación. Realizar un diario o registro anecdótico de sus ejercicios. Esta actividad será realizada mínimo tres veces por cada semana.</p>	<p>Diario de Alimentación Crear en una hoja, una tabla donde escribas y dibujes los alimentos saludables y no saludables que consumes en el desayuno, almuerzo y once durante la semana 1, 2, 3 y 4.</p>	<p>Clínica de Lanzamientos Diseñar una serie de ejercicios referentes a lanzar y atrapar, ejemplo; al aire, a la pared o a algún familiar, diferentes objetos. Evidencia: dibujar o escribir en una hoja cada uno de los ejercicios de la serie</p>	<p>Conozco mi Sistema Óseo Dibujar o imprimir el esqueleto humano e investigar cómo se llaman los principales huesos</p>
--	--	--	--

Semana del 13 al 24 de Abril	Vacaciones de Invierno
-------------------------------------	-------------------------------

Siempre ten en cuenta de realizar las actividades bajo la supervisión de tus padres o apoderado

- ✓ Al finalizar cada una de las actividades por semana, deberán realizar un **“tipo diario de actividades”** ya sea de forma dibujada, escrita o pegar recortes donde expliquen cómo se sintieron en cada una de las actividades y se evidencie lo aprendido por el estudiante.
- ✓ Al concluir todas las reflexiones se reunirán y serán entregadas como un portafolio de evidencias (puede ser una carpeta con los trabajos adentro)

COMO ENTREGAR MI PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

- Con nombre COMPLETO del estudiante y curso
- Cada hoja de reflexión deberá contener fecha de realización
- Presentar con limpieza y orden

**No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lavar tus manos constantemente con agua y jabón por 20 segundos.
 Cuida de ti.**