



GUÍA DE DIGITAL N14

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 7 ° BÁSICO

DOCENTE: NATHALIA MONTENEGRO, GUILLERMO LAVADO, MAURICIO MIRANDA.

SEMANA: 31 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE

DÍAS DE ATENCIÓN Y CONSULTAS: MARTES, JUEVES Y VIERNES DE 12:00 A 16:00 HRS.

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

ESTIMADOS ALUMNOS/AS YA ESTAMOS A MITAD DE NUESTRO AÑO ESCOLAR, Y A PESAR DE QUE HA SIDO DIFÍCIL, LO MAS IMPORTANTE ES QUE ESTAMOS TODOS SANOS Y AUN CRECIENDO COMO PERSONAS GRACIAS A LA INTERACCIÓN QUE TENEMOS ENTRE ALUMNOS Y PROFESORES.

¡SIGAN ASI! QUE ESTO LO SUPERAREMOS TODOS JUNTOS.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</p>	<p>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MEDIANTE EJERCICIOS DE PLIOMETRÍA</p>
<p>OBJETIVO CLASE</p>	<p>HABILIDADES</p>
<p>DESARROLLAR VELOCIDAD, POTENCIA Y SALTO</p>	<p>EJECUCIÓN</p>

2. GUIA


EN LA SIGUIENTE CLASE DESARROLLAREMOS LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE FUERZA Y RESISTENCIA MEDIANTE ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS.

- 1. ADAPTAR UN LUGAR PEQUEÑO LIBRE DE OBJETOS FRÁGILES Y/O PELIGROS.**
- 2. VERIFICAR QUE EL SUELO SE MANTENGA SECO PARA EVITAR CAÍDAS Y POSIBLES LESIONES.**
- 3. TENER AL ALCANCE TODOS LOS IMPLEMENTOS QUE SE VAYAN A OCUPAR EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.**
- 4. TENER VASO CON AGUA O DE PREFERENCIA BOTELLA CON AGUA AL ALCANCE.**
- 5. LAS SERIES Y REPETICIONES SE INDICAN EN EL VÍDEO.**

PLIOMETRIA

- ▶ **ENTRENAMIENTO RÁPIDO DE LA FUERZA PARA ESTIMULAR AL SISTEMA MUSCULO ESQUELÉTICO A EJECUTAR MOVIMIENTOS VELOCES Y POTENTES. TIENE COMO OBJETIVO MEJORAR LA CAPACIDAD DE RESPUESTA REFLEJO DE ESTIRAMIENTO DEL MUSCULO.**



- 
- **Es utilizado a menudo por saltadores de altura, velocistas, jugadores de baloncesto, porteros y en general deportistas que deben mejorar considerablemente su velocidad y salto.**

3.TAREA

Realiza la rutina de ejercicios presentada por el profesor **Guillermo lavado**. Quien dará instrucciones básicas y la demostración de cada ejercicio.

Recuerda preparar y cuidar tu zona de entrenamiento, o de trabajo

- Aleja objetos contundentes
- Abrocha bien tus cordones
- No botar agua en el suelo
- Tener a mano todos los materiales que ocuparás.

TICKET DE SALIDA (Deportes)

Arrastra las imágenes de deportes, al lado de la capacidad física a la que corresponda



AGILIDAD

SALTO


FUERZA

INDIACADOR DE EVALUACION: Utilizan los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicios

MARCA CON UNA X LA CASILLA QUE SE ACERCA A TU DESEMPEÑO

AUTOEVALUACION

indicador	Logrado	No logrado
Leí y analice la información entregada en la guía		
Aplique los conocimientos en el ticket de salida		
Leí y escuche atentamente todas las instrucciones previas al ejercicio		
Realice toda la clase de ejercicios mostrada en el video		

- 
- ▶ Si realizan ejercicio físico, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después. Además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
 - ▶ **UN GRAN ABRAZO A USTEDES Y SU FAMILIA.**
- 