



GUÍA DE DIGITAL N13

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 8 ° BÁSICO

DOCENTE: NATHALIA MONTENEGRO, GUILLERMO LAVADO, MAURICIO MIRANDA.

SEMANA: 03 AL 07 DE AGOSTO

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

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

DESEANDO QUE SE ENCUENTREN DE LO MEJOR, LES ENVÍO MI SINCERO SALUDO Y UN FUERTE ABRAZO. LO MAS IMPORTANTE, ES SABER QUE ESTÁN BIEN Y QUE A PESAR DE LAS DIFICULTADES TIENEN CERCA LO MAS IMPORTANTE QUE ES SU FAMILIA.

QUIÉRANSE HARTO Y POR SOBRETUDO, CUÍDENSE.

YÁ HABRÁ TIEMPO DE CONVERSAR, ESTUDIAR, JUGAR Y REÍRNOS OTRA VEZ, TODOS JUNTOS NUEVAMENTE.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

| OBJETIVO APRENDIZAJE | CONTENIDOS |
|---|---|
| OA 3 - OA 4 | ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ESTÁTICA Y DINÁMICA |
| OBJETIVO CLASE | HABILIDADES |
| DESARROLLAR LA FUERZA CON EJERCICIOS DE SOBRECARGA | PLANIFICAR EJECUTAR |

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.**



3.TAREA

ORGANIZA Y ORDENA TU LUGAR DE TRABAJO

OBSERVA DETENIDAMENTE LAS DEMOSTRACIONES DEL VIDEO

REALIZA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS PLANTEADOS EN EL VIDEO





TICKET DE SALIDA


Realiza la máxima
cantidad de
abdominales en 1
minuto (lunes,
miércoles y viernes)

AUTOEVALUACIÓN

Marca con una X la casilla correspondiente a tu desempeño en las tareas asignadas

| INDICADORES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Realiza cada uno de los ejercicios planteados en la clase | | | | | |
| Realiza un calentamiento adecuado | | | | | |
| Sigue hábitos de vida saludable como beber agua regularmente, comer de forma balanceada | | | | | |
| Organiza tiempos y espacios para realizar sus clases de educación física | | | | | |

PUNTUACION OBTENIDA

- 
- ▶ 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.**
- 