



## GUÍA DE DIGITAL N12

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 7 ° BÁSICO

**DOCENTE:** GUILLERMO LAVADO

**SEMANA:** 30 JUNIO AL 03 DEL JULIO 2020

**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.

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

# 1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<b>0A 3 - 0A 4</b>	<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MEDIANTE EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD</b>
<b>OBJETIVO CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
<b>DESARROLLAR LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD POR MEDIO DEL ENTRENAMIENTO CON CARGAS.</b>	<b>PLANIFICAR EJECUTAR</b>

## 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

¿PUDISTE REALIZAR LA RUTINA? EXPLICA CUALQUIERA SEA TU RESPUESTA

¿TE PARECIÓ DIFÍCIL O FÁCIL? ¿POR QUÉ?

¿QUÉ EJERCICIO TE GUSTARÍA INTEGRAR EN LA CLASE DE ENTRENAMIENTO?

¿TE GUSTARÍA REALIZAR UNA CLASE DE ENTRENAMIENTO CON EL CURSO VÍA ONLINE?

ESPERO TU RESPUESTA

- 
- ▶ 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.**
- 