

GUÍA DE DIGITAL N17

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 7 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 05 AL 09 DE OCTUBRE 2020

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

ESPERANDO QUE TODOS MIS QUERIDOS ALUMNOS Y ALUMNAS ESTÁN DE LO MEJOR. LES MANDO ENERGÍA Y BUENA VÍBRA PARA ENFRENTAR OTRA SEMANA CON LA MEJOR DISPOSICIÓN POSIBLE.

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>CONDICIÓN FÍSICA, RESPUESTAS CORPORALES EN EL EJERCICIO.</p>
<p>OBJETIVO CLASE</p>	<p>HABILIDADES</p>
<p>REALIZAR UNA SERIE DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p>	<p>EJECUTAR</p>

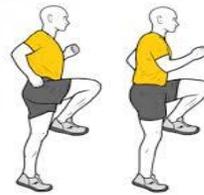
2. GUIA

EN ESTA PARTE, COMENZAREMOS A ABORDAR POCO A POCO LO RELACIONADO A LOS DEPORTES COLECTIVOS, SUS FUNDAMENTOS, REGLAMENTOS, ETC. PERO, ANTES, REVISAREMOS Y REALIZAREMOS EL ENTRENAMIENTO FÍSICO QUE HAY DETRÁS DE TODO BUEN DEPORTISTA. PARA ESO REALIZAREMOS UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE MEDIA A ALTA INTENSIDAD. Y PARA REFRESCAR LA INFORMACIÓN Y LOS CONTENIDOS VISTOS ANTERIORMENTE, REGISTRARAN LAS RESPUESTAS CORPORALES QUE VAYAN PRESENTANDO, POR EJEMPLO: SUDORACION LEVE, EXCESIVA; AUMENTO DE PULSACIONES CARDIACAS; ETC.

3.TAREA

REALIZAR 3 EJERCICIOS DE RESISTENCIA(3 SERIE DE 20 REPETICIONES C/U, SIN DESCANSO) REGISTRA EL TIEMPO QUE TARDASTE EN REALIZAR LA SERIE COMPLETA

➤ SKIPPING



➤ BURPEES

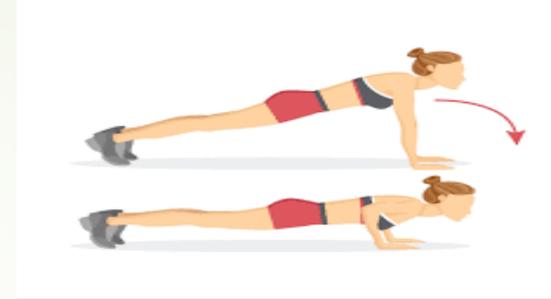


➤ SALTOS



REALIZA 3 EJERCICIOS DE FUERZA. 3 SERIE DE 20 REPETICIONES C/U. (SIN DESCANSO).

➤ FLEXIONES DE BRAZOS



➤ SENTADILLAS (CARGANDO UNA MOCHILA)

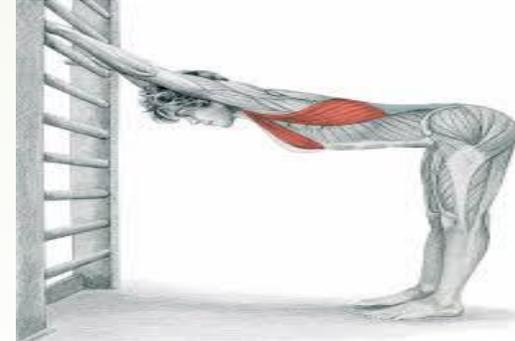


➤ EMPUJES DE HOMBRO (LLENAR DOS BOTELLAS DE AGUA DE 1 A 1/5 LT CADA UNA)



➤ REALIZAR 3 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. 3 SERIES DE 1 MINUTO CADA UNA.

➤ ESTIRAMIENTO DORSAL



➤ ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES



➤ ESTIRAMIENTO PECTORAL



TICKET DE SALIDA

➤ **REALIZAR 3 MOVIMIENTOS DE MOVILIDAD ARTICULAR PARA BAJAR LA INTENSIDAD DE LA CLASE**

INDICADOR DE EVALUACIÓN

Se autoevalúan en cuanto a la mejoría de su condición física, considerando la escala de percepción de esfuerzo

- ▶ 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.

AUTOEVALUACION

indicador	Logrado	No logrado
Leí y analice la información entregada en la guía		
Aplique los conocimientos en el ticket de salida		