

GUÍA DIGITAL N20

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 7 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO/ NATALIA MONTENEGRO

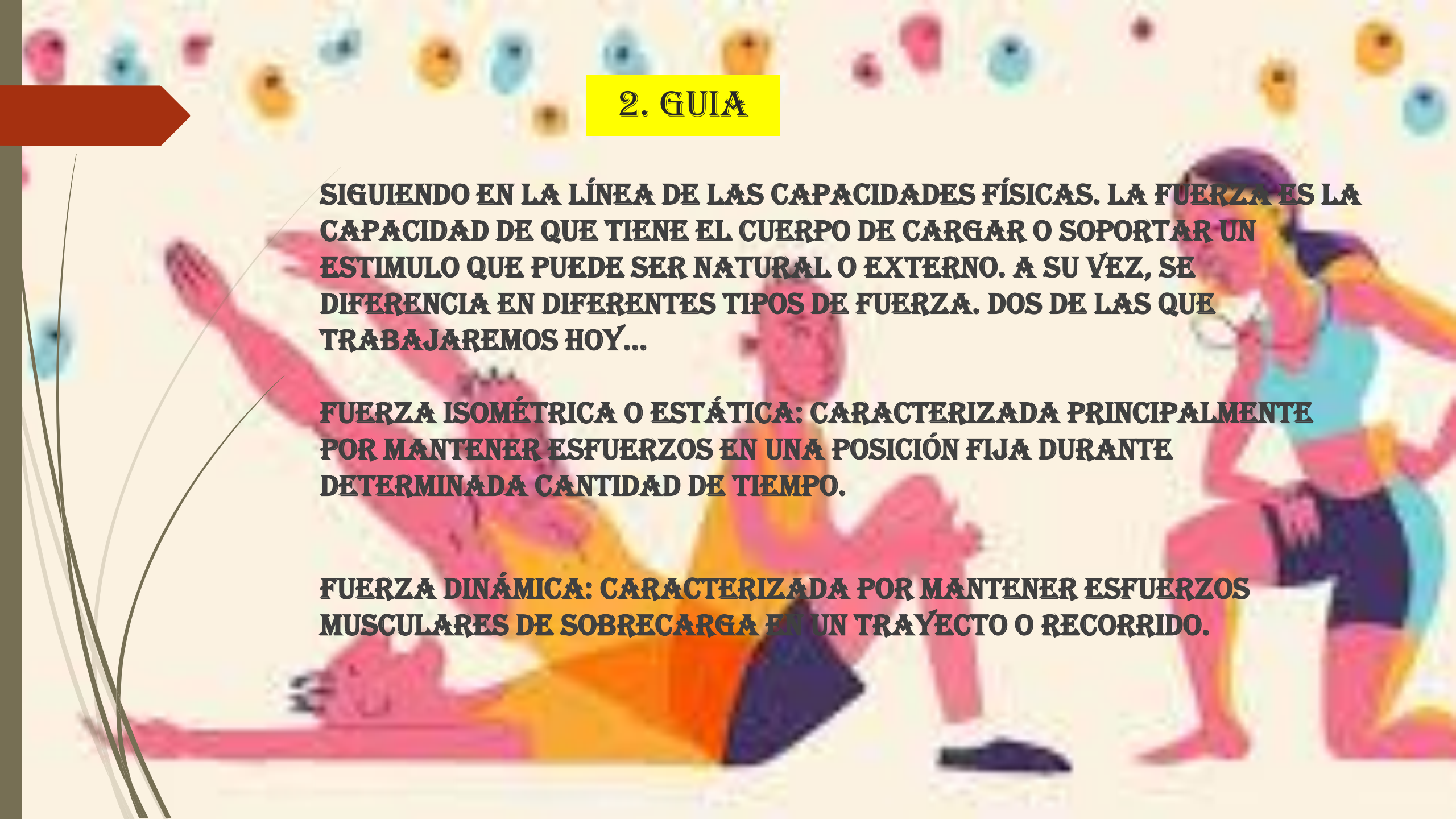
SEMANA: 16 AL 20 DE NOVIEMBRE

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
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).	CONDICIÓN FÍSICA, RESPUESTAS CORPORALES EN EL EJERCICIO.
OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
DESARROLLAR LA FUERZA DE LA ZONA MEDIA Y EL TREN SUPERIOR	EJECUTAR



2. GUIA

SIGUIENDO EN LA LÍNEA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. LA FUERZA ES LA CAPACIDAD DE QUE TIENE EL CUERPO DE CARGAR O SOPORTAR UN ESTIMULO QUE PUEDE SER NATURAL O EXTERNO. A SU VEZ, SE DIFERENCIA EN DIFERENTES TIPOS DE FUERZA. DOS DE LAS QUE TRABAJAREMOS HOY...

FUERZA ISOMÉTRICA O ESTÁTICA: CARACTERIZADA PRINCIPALMENTE POR MANTENER ESFUERZOS EN UNA POSICIÓN FIJA DURANTE DETERMINADA CANTIDAD DE TIEMPO.

FUERZA DINÁMICA: CARACTERIZADA POR MANTENER ESFUERZOS MUSCULARES DE SOBRECARGA EN UN TRAYECTO O RECORRIDO.

3.TAREA

REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA REFERENTES A LO ANTES MENCIONADO. 3 SERIES DE CADA EJERCICIO

SENTADILLA ISOMÉTRICA. MANTENER LA POSICIÓN EN LA PARED 30 SEGUNDOS.



Puente ventral

- Mantener la posición durante 30 segundos



Elevación cadera unilateral

- Mantener la posición por cada pierna 30 segundos



REALIZA 3 EJERCICIOS DE FUERZA. 3 SERIE DE 20 REPETICIONES C/U.

FLEXIONES DE BRAZOS



➤ Fondos de tríceps





TICKET DE SALIDA

- *De los ejercicios realizados. Clasifica en tu cuaderno los ejercicios de fuerza isométrica y los ejercicios de fuerza dinámica.*

INDICADOR DE EVALUACIÓN

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

Autoevaluación

indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Toma medidas de seguridad previas, como: preparar el lugar, abrochar cordones y preparar material			
Realiza todos los ejercicios en las series y repeticiones indicadas			
Realiza una ejecución limpia de los ejercicios indicados			
Realiza sesión de estiramientos finalizando la clase			

- 
- 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.

