

GUÍA DE DIGITAL N14

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 8 ° 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
	0A 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular,	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MEDIANTE
2	la fuerza muscular, la velocidad y la	EJERCICIOS DE PLIOMETRÍA
ı	flexibilidad para alcanzar una condición	
3	física saludable, considerando: Frecuencia.	
ı	Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de	
7	ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar	
	trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad,	
L	entre otros).	
8		
	OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
V	DESARROLLAR VELOCIDAD, POTENCIA Y SALTO	EJECUCIÓN

2. GUIA

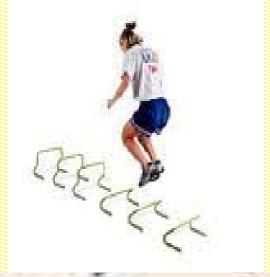
EN LA SIGUIENTE CLASE DESARROLLAREMOS LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE FUERZA Y RESISTENCIA MEDIANTE ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS.

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

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.







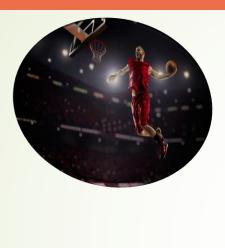
3.TAREA

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













INDICADOR 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		

