

# GUÍA DE DIGITAL N17

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 8 ° BÁSICO

**DOCENTE:** GUILLERMO LAVADO

**SEMANA:** 05 AL 09 DE OCTUBRE 2020

**CONTACTO:** [GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL](mailto:GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL)



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

# 1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p><b>OA 3</b> 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><b>CONDICIÓN FÍSICA, RESPUESTAS CORPORALES EN EL EJERCICIO.</b></p>
<p><b>OBJETIVO CLASE</b></p>	<p><b>HABILIDADES</b></p>
<p><b>REALIZAR UNA SERIE DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</b></p>	<p><b>EJECUTAR</b></p>

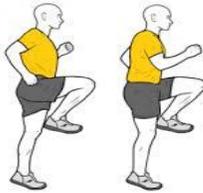
## 2. GUIA

**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

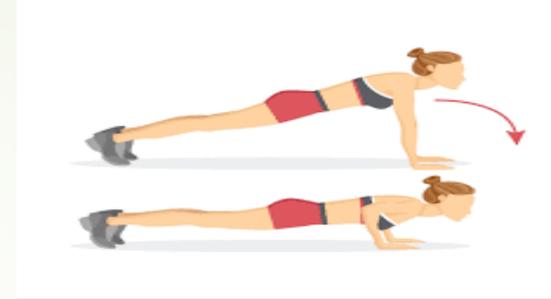


➤ SALTOS



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

➤ FLEXIONES DE BRAZOS



➤ SENTADILLAS (CARGANDO UNA MOCHILA)

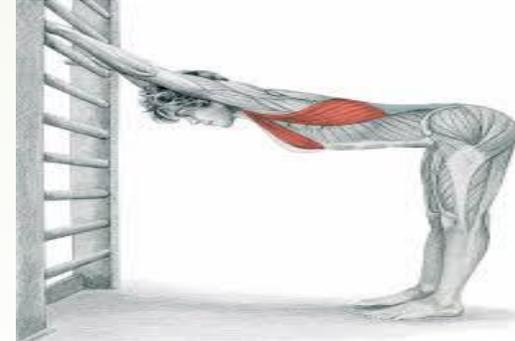


➤ EMPUJES DE HOMBRO (LLENAR DOS BOTELLAS DE AGUA DE 1 A 1/5 LT CADA UNA)



➤ 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		