

# GUÍA DIGITAL N18

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 8 ° BÁSICO

**DOCENTE:** GUILLERMO LAVADO/ NATALIA MONTENEGRO

**SEMANA:** 19 AL 23 DE OCTUBRE

**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 VÍBRA 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>DESARROLLAR LA FUERZA, REALIZANDO EJERCICIOS ISOMÉTRICOS Y DINÁMICOS.</b></p>	<p><b>EJECUTAR</b></p>

## 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

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

- 
- ▶ 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.**
- 