

GUÍA DIGITAL N20

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 8° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO/ NATALIA MONTENEGRO

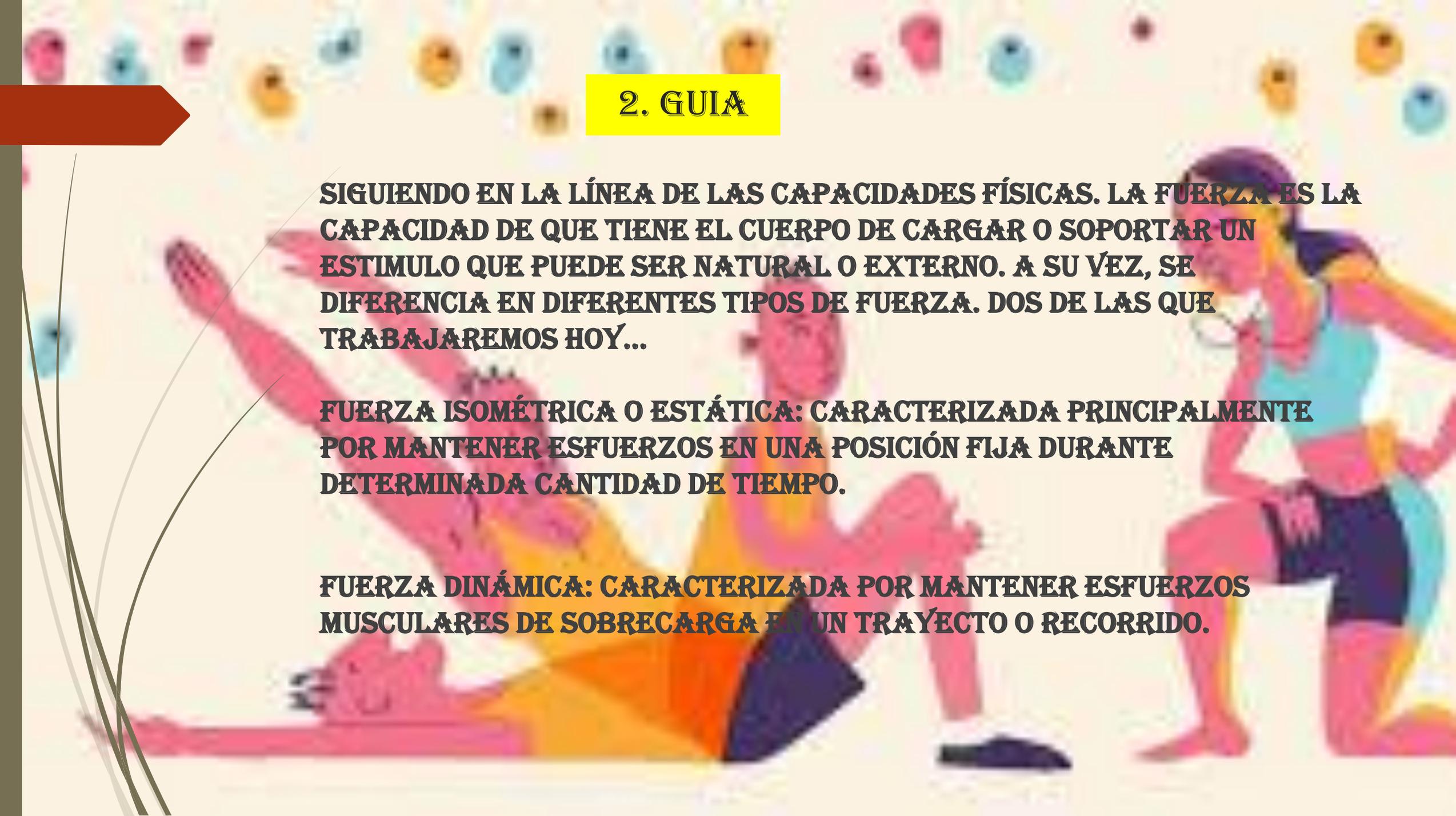
SEMANA: 16 AL 20 DE NOVIEMBRE

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
<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>DESARROLLAR LA FUERZA DE LA ZONA MEDIA Y EL TREN SUPERIOR</p>	<p>EJECUTAR</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

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.**

