



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

## 1: GUÍA DIGITAL N° 21

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 8° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 30 de Noviembre al 04 de Diciembre de 2020

**DIAS DE ATENCION CONSULTAS:** Lunes a Viernes

15:00 a 16:00 hrs

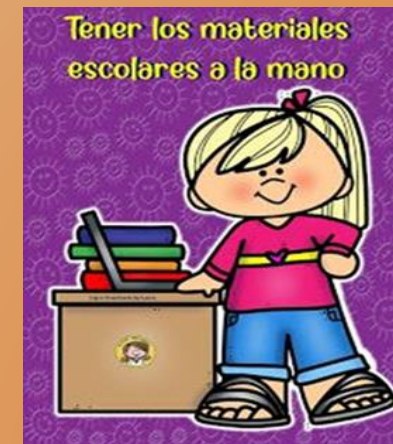
**MAIL CONTACTO PROFESORA:**

nathaliamontenegropizarro@gmail.com



Mis Queridos niños y niñas espero se encuentren muy bien en sus casas, recuerden que a través de las guías virtuales estaremos comunicados y trabajando en tus aprendizajes, es importante que realices tus actividades ya que yo realizo las guías para ti con mucho cariño para que no dejes de aprender a pesar de las dificultades que hoy tenemos que enfrentar.

## 2: RUTINAS DE NORMALIZACION CLASES VIRTUALES



### 3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

#### OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

| OBJETIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CONTENIDO                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>OA3:</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 y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) | - Ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad |
| OBJETIVO DE LA CLASE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | HABILIDADES                                       |
| Realizar ejercicios fisicos que involucren las cualidades fisicas para mejorar la resistecia fisica.                                                                                                                                                                                                                                                             | ➤ Realizar<br>➤ Ejecutar                          |
| INDICADOR E EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |

## 4: RUTA DE APRENDIZAJE

Evaluaremos nuestro trabajo

Realizaremos una pausa activa.

Realizaremos la tarea.

Respondemos el ticket de salida

Leeremos el objetivo de la clase.

Reactivaremos nuestros conocimientos

Leeremos con mucha atención la guía.





# INSTRUCCIONES



Utilizar ropa  
cómoda



Botella de agua



Lugar  
seguro



Y MUCHAS GANAS DE  
TRABAJAR!!!!!!

## 5: GULA



Fuerza



Resistencia



Velocidad



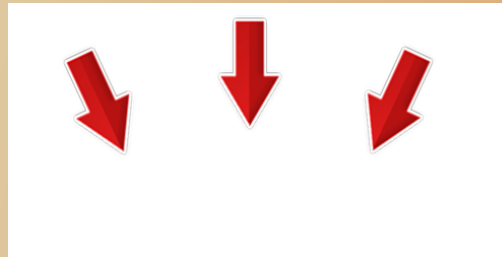
Flexibilidad

**Capacidades Físicas Básicas**

## **6: PAUSA ACTIVA**



**PINCHA ESTE LINK PARA HACER UNA PAUSA!!!!  
VAMOS A REALIZAR EL BAILE DEL CUADRADO**



[https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U  
&t=21s](https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U&t=21s)

## **ACTIVIDAD Nº 1** : Realizar los siguientes ejercicios de resistencia.

- 1-. **Abdominales: 3 series de 40 repeticiones**



- 2-. **Plancha: mantener durante 45 segundos ( repetir 3 veces)**



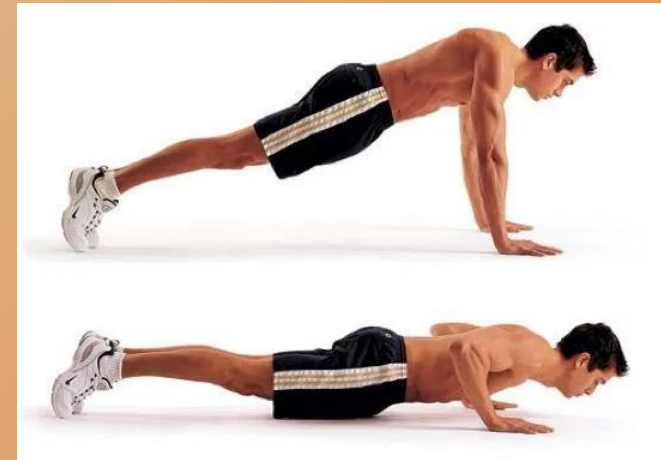
- 3-. **Sentadilla: realizar 3 series de 45 repeticiones.**



- 4-. **Ejercicio de estrella: realizar 3 series de 40 repeticiones.**



- 5-. **Ejercicio Flexo- extension de codos. Realizar 3 series de 30 repeticiones**



- 6-. **Mantener durante 25 segundos (repetir 3 veces)**



# ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



## 8: SOLUCIONARIO

### ACTIVIDAD N° 1

**En esta oportunidad no encontrarás un solucionario ya que debes de realizar tu actividad práctica. Procura seguir todas las instrucciones dadas.**



## **9: TICKET DE SALIDA**

**Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura y envíalas por correo a tu profesora de asignatura Ed. Física.**



Responde la siguiente pregunta.

**1-.Nombrar y definir las cualidades físicas.**

**R:**



### **INDICADORES DE EVALUACION**

Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física.



# 10: AUTOEVALUACIÓN

*Estimado alumno(a): Le solicito que se autoevalúe en las actividades desarrolladas en su hogar . En primer lugar se le plantean indicadores respecto de su actitud frente al trabajo. Para responder marque con un “X” en el nivel de la escala que usted considere representa su grado de acuerdo” para realizar esa autoevaluación debe escribirlo en su cuaderno, con buena letra y ordenado.*

| CRITERIO                                                                 | Muy de Acuerdo | De acuerdo | En desacuerdo | Muy en Desacuerdo |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|---------------|-------------------|
| Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.             |                |            |               |                   |
| Mi actitud hacia las actividades ha sido buena.                          |                |            |               |                   |
| Me he esforzado en superar mis dificultades.                             |                |            |               |                   |
| He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas. |                |            |               |                   |
| He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos realizados .          |                |            |               |                   |
| Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.                       |                |            |               |                   |
| He cumplido oportunamente con mis trabajos.                              |                |            |               |                   |





