



Presentación del programa de estudio

	Semana 20	24 - 28 agosto
Curso	7º - 8º	Clase 20
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable OA 5: Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.	
Objetivos 1,2,3 de la semana (Indicadores de evaluación)	1.- Desarrollan la condición física, aplicando los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad. 2.- Seleccionan actividades físicas que desarrollan resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad. 3.- Realizan campañas motivacionales para la práctica de actividad física al interior de la escuela. Crear afiche y subirlo a redes sociales (Etiquetando a @colegio.mvelasco)	
Valor a desarrollar	Responsabilidad en conectarse a las clases y realizar las actividades físicas	
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas en forma regular. (OA E)	
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Cronómetro - Cuaderno - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano	

Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 20" en las clases virtuales (45 minutos). Estará enfocada en RETROALIMENTAR Y PRACTICAR. (NECESITO TODO EL POWER Y MOTIVACIÓN)
- 2.- Deberán seguir normas básicas indicadas por profesor para la participación de las clases virtuales, con el fin de realizar una clase óptima y sin interrupciones.
- 3.- Quien no asista a la clase debe enviar video de evidencia, mismo día de la clase hasta las 17:00 horas.
- 4.- Enviar evidencias de las semanas atrasadas (actual 20) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 20 (28/08/2020)
- 5.- Realizarán bosquejo de afiche para promocionar por redes sociales. (Facebook – Instagram)

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



OA3: Condición física y salud

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta semana 20 estaremos con harto movimiento y DESAFÍOS. ¡Es importante que te conectes a la clase virtual!

RUTINA DE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES Y FUERZAS

EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"
EJECUCIÓN: 50 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6

EJERCICIO 2: "PLANCHA FRONTAL"
EJECUCIÓN: 35 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6

EJERCICIO 3: "Burpees"
EJECUCIÓN: 1 minuto
INTENSIDAD: E. DE BORG 8-10
REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES

EJERCICIO 4: "REGISTRO FC"
EJECUCIÓN: Muñeca o Cuello
TIEMPO: 15 segundos multiplicar por 4
REGISTRAR EN EL CUADERNO LOS 3 INTENTOS

"REALIZAR 3 SERIES, CON PAUSAS DE 3 A 4 MINUTOS ENTRE SERIES"

RECUERDA CUIDAR TU POSTURA Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN EN TODO MOMENTO



APRENDAMOS: UN NUEVO TEST PARA NUESTROS PECTORALES



NUEVO TEST: "FLEXIONES DE CODO CON APOYO DE RODILLAS"
EJECUCIÓN: 1 minuto
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8-10
MODALIDAD: TEST CONTRA RELOJ
REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES EN TU CUADERNO, SEGUIDO DE TU FRECUENCIA CARDÍACA.



¿Qué quiero mejorar?
¿Fuerza? ¿Resistencia? ¿Flexibilidad? ¿Velocidad?
Una capacidad se mejora, practicándola una y otra vez hasta que haya una adaptación.

RECUERDA

