



Educación Física y Salud
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla
Semana 24: 28-02 octubre

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Presentación del programa de estudio

		Semana 24	28 - 02 octubre
Curso	7º - 8º	Clase	24
Unidad 2	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 3 – OA 1 – OA 5		
<u>Objetivos 1 y 2 de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Retroalimentación de la evaluación N° 3 2.- Campaña motivacional 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	Respeto por sus compañeros y profesor. (participar, encender cámara, entre otros)		
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 - Cuaderno - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador		

Indicaciones generales:

Queridos estudiantes, esperando que hayan descansado y disfrutado de estas fiestas patrias junto a sus familias. Espero se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 1.- Esta "semana 24" en las clases virtuales. Realizaremos una retroalimentación de la última evaluación realizada (N° 3)
- 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**.
- Si tu apoderado autorizó el uso de la cámara, debes tenerla encendida en todo momento.
- 3.- Quien no asista a la clase debe tener la evidencia de su trabajo. (Bitácora de registro)
- 4.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 24) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 24 (02/10/2020)
- 5.- Si tienes alguna duda acerca de tus indicadores de logros, avísame y lo veremos de manera personal.

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

Evaluación N°3 – ¿Cuanto hemos aprendido?

Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales. (25%) OA3

1.- Durante las clases hemos realizado diversos ejercicios (test de 1 minuto), hay algunos que mediante la practica puedo mejorar mis metas personales teniendo una actitud positiva, de superación y esfuerzo personal. Estos son:

A



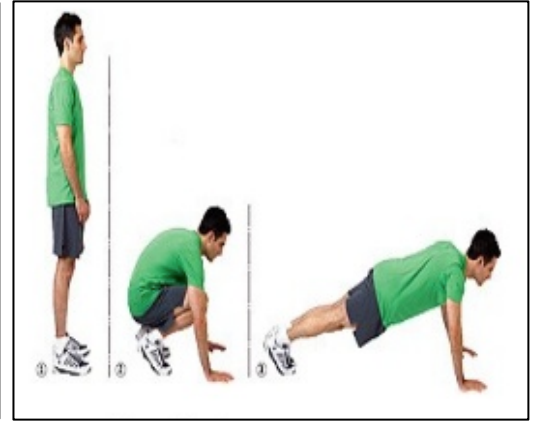
Flexiones de codo con apoyo de rodillas

B



Sentadillas con salto lateral

C



Burpees

- A.- A y B
- B.- A y C
- C.- B y C

Por medio de la práctica regular, identifican los beneficios de la actividad física para la salud. (50%) OA5

2.- Mejorar mi salud, prevenir enfermedades, liberar tensiones provocada por problemas o situaciones estresantes, mejorar la masa muscular (crecimiento muscular), aumentar mi resistencia cardiovascular, entre muchos otros, son beneficios que me aporta:

- A.- La practica regular de actividad física (3 veces a la semana)
- B.- La practica intermitente de actividad física (1 vez a la semana)
- C.- La alimentación saludable de manera frecuente





Se proponen metas para mejorar la resistencia por medio de la practica regular de actividades físicas de mediana a larga duración. (20%) OA 3

3.- Daniel quiere mejorar su resistencia de mediana a larga duración por que dice que se cansa muy rápido cuando juega con sus amigos, según lo que has aprendido en clases, ¿que consejo le darías a Daniel?

- A.- Que realice un plan de entrenamiento de fuerza (3 veces por semana) de mediana a alta intensidad
- B.- Que realice un plan de entrenamiento de resistencia (3 veces por semana) de mediana a alta intensidad.
- C.- Que después de cada entrenamiento realice ejercicios de flexibilidad (3 veces por semana)



Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. (25%) OA3

4.- Registrar los días que realizaste ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio me sirve para:

- A.- Completar la materia que dice el profesor
- B.- Poder competir con mis compañeros
- C.- Llevar un registro de mis metas personales

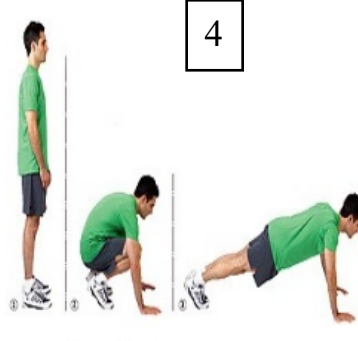


Seleccionan actividades físicas que desarrollan resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad. (25%)

5.- Ordena según corresponda la alternativa con el número del ejercicio, debes tener en consideración las indicaciones a realizar por cada ejercicio, la intensidad es en relación a la Escala de Borg.
(Analiza y responde con tranquilidad, puedes realizar el ejercicio si tienes dudas)



1



4



3



2

Intensidad: 5 (mediana)
Tiempo: 2 minutos

Intensidad: 10 (alta)
Tiempo: 20 segundos

Intensidad: 2 (baja)
Tiempo: 15 segundos

Intensidad: 7 (media-alta)
Repeticiones: 15

- A.- Resistencia - Flexibilidad – Velocidad – Fuerza
- B.- Resistencia - Fuerza – Flexibilidad - Velocidad
- C.- Velocidad - Flexibilidad - Resistencia - Fuerza

Realizan campañas motivacionales para la práctica de actividad física al interior de la escuela. OA 5

6.- Una buena idea de motivar a tus compañeros y a la comunidad a realizar actividad física sería:

- A.- Obligar a tus compañeros a realizar actividad física.
- B.- Pedirles que consuman alimentos saludables al menos 4 veces a la semana.
- C.- Realizar campañas con afiches y mensajes llamativos.





Demuestran liderazgo en la práctica de actividades físicas específicas.

7º Realizando el calentamiento enfocado a la resistencia, en plena clase de Ed. Física y salud un estudiante ya no quiere realizar las actividades tú:

- A.- Le dices inmediatamente al profesor
- B.- Le darías ánimo para que termine correctamente la clase.
- C.- Lo reprocharías y le dirías que es un flojo o floja.



¡RONDA DE PREGUNTAS!

¡¡Recuerda!!

El físico lo construyo desde antes, si quiero estar bien para el verano, entonces comienza a entrenar ¡YA!



¿Sabes como elegir ejercicios para tu rutina?



Motivate

