



## Presentación del programa de estudio

	Semana 31	16 - 20 noviembre
<b>Curso</b>	7º - 8º	<b>Clase</b> 31
<b>Unidad 3</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>	
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	<b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable <b>OA 5:</b> 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.	
<b><u>Objetivos 1,2 y 3 de la semana</u></b> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Practicar rutina de resistencia cardiovascular y fuerza. 2.- Determinar el nivel de condición física (Inicial – Intermedio – Avanzado) “TAREA” 3.- Muestra de afiches de “promoción de vida activa y saludable”	
<b>Valor a desarrollar</b>	Responsabilidad en la entrega de lo solicitado en clases.	
<b>Actitud durante la actividad</b>	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas en forma regular. <b>(OA E)</b>	
<b>Recursos</b>	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Cronómetro - Cuaderno - Vestimenta deportiva – Smartphone/computador - Toalla de mano - Silla/Banquito	

### Indicaciones generales:

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

- 1.- Esta “semana 31” en las clases virtuales. Practicaremos ejercicios de resistencia cardiovascular y fuerza. Y a demás determinaremos el nivel de condición física que se encuentra cada uno.
- 2.- Deberán seguir normas básicas: Silenciar micrófono, uso de chat pedagógico, cámara encendida para evidenciar el trabajo, levantar la mano para responder. 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 o enviar foto/video)
- 4.- Cumplir con lo solicitado en clases (Actividades anexas a las clases) para cumplir con el logro de los indicadores mas descendidos.
- 5.- Se invita a TODA la familia a que participe de las clases y las actividades, esta rutina la puede repetir hasta 3 veces a la semana.

**ATENCIÓN**



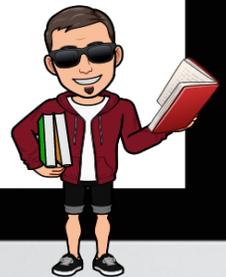
Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

# TICKET DE ENTRADA

Es la capacidad del individuo de vencer, oponerse o soportar una resistencia (carga, peso corporal etc.) utilizando la contracción muscular.

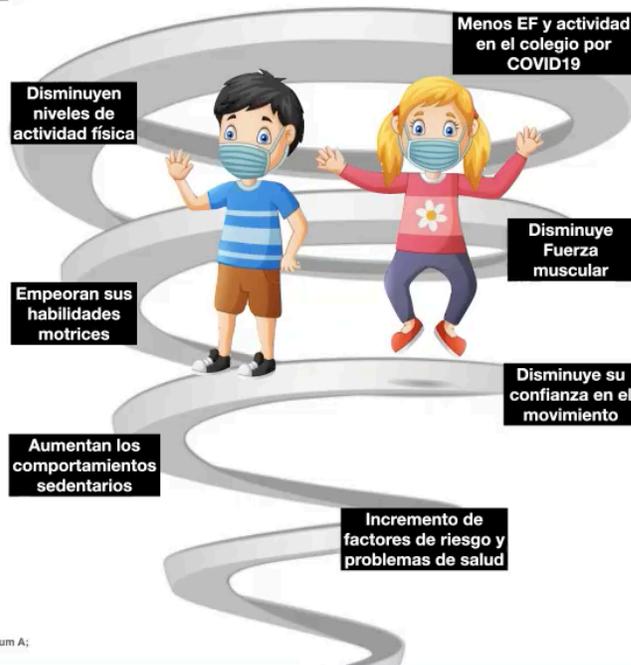
La resistencia cardiovascular (una de las 4 capacidades físicas básicas) es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para dar energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

Es la capacidad de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible y con el mayor rendimiento y eficacia.



ENTRENAMIENTO DE FUERZA: DESMITIFICANDO A TRAVÉS DE LA CIENCIA

## PANORAMA ACTUAL



Idea de espiral: Modificado de Faigenbaum A; Pediatric exercise science, 2013





**Flexibilidad dinámica**

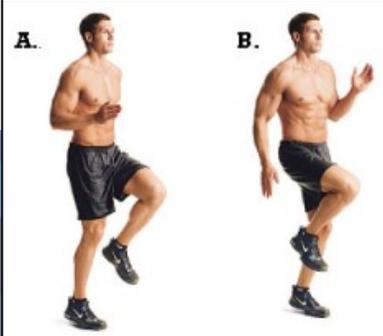


**OA6: Rutina Cardiovascular - Fuerza**

**EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"**  
EJECUCIÓN: 75 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5  
CAPACIDAD: RESISTENCIA  
CARDIOVASCULAR



**EJERCICIO 2: "SKIPPING O TROTOS EN EL LUGAR"**  
EJECUCIÓN: 75 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5  
CAPACIDAD: RESISTENCIA



**EJERCICIO 3: "ESTOCADAS"**  
EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: E. DE BORG 8  
CAPACIDAD: FUERZA



**EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL"**  
EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8  
CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)



P  
A  
U  
S  
A  
  
60  
  
S  
E  
G  
U  
N  
D  
O  
S



**HIDRÁTATE  
ANTES, DURANTE Y  
DESPUÉS DE LA  
ACTIVIDAD**



**QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA**



¿Alguna pregunta?



ENTRENAMIENTO DE FUERZA: DESMITIFICANDO A TRAVÉS DE LA CIENCIA



- 1. Poco tiempo
- 2. Efectivo
- 3. Retante



Faigenbaum AD, et al. *Br J Sports Med* 2015;0:1-7. doi:10.1136/bjsports-2015-094621

*Citius, Altius, Fortius*: beneficial effects of resistance training for young athletes

Avery D Faigenbaum,<sup>1</sup> Rhodri S Lloyd,<sup>2</sup> James MacDonald,<sup>3,4</sup> Gregory D Myer<sup>5,6,7,8</sup>

zoom

@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ

ENTRENAMIENTO DE FUERZA: DESMITIFICANDO A TRAVÉS DE LA CIENCIA

NO SOLO ESTÉTICA, QUE TAMBIÉN...

- 1. Saludable
- 2. Empoderado
- 3. Autónomo
- 4. Confianza
- 5. Autocompetencia
- 6. Valores
- 7. Emociones



zoom

@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ