



Presentación del programa de estudio

	Semana 32	23 - 27 noviembre
Curso	7º - 8º	Clase 32
Unidad 3	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.	
<u>Objetivos 1, 2 y 3 de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Practicar rutina de resistencia cardiovascular y fuerza. 2.- Determinar el nivel de condición física (Inicial – Intermedio – Avanzado) “MUESTRAN TAREA” 3.- Muestra de afiches de “promoción de vida activa y saludable” 2º parte.	
Valor a desarrollar	Respeto por sus compañeros y profesor. (participar, encender cámara, entre otros)	
Actitud durante la actividad	- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. “OA D”	
Recursos	- 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 32” en las clases virtuales. Practicaremos ejercicios de resistencia cardiovascular y fuerza. Y a demás DEMOSTRARAN 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 músculo o de un grupo de músculos de vencer o de oponerse a una resistencia o carga utilizando la contracción muscular.

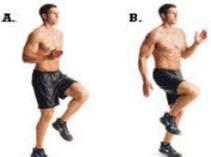
Es la capacidad del músculo de vencer o soportar una resistencia (Objeto, peso corporal etc.)



Estudiantes, EL DÍA DE HOY ESPERO QUE LOGREN



OAB Rutina Cardiovascular - Fuerza

<p>EJERCICIO 1: "JUMPING JACK" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p> 	<p>EJERCICIO 2: "AERO COMBAT" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p> <p>JAB</p>  <p>UPPERCUT</p> 	<p>EJERCICIO 3: "ESTOCADAS" EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS INTENSIDAD: E. DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA</p> 	<p>P A U S A</p> <p>60</p> <p>S E G U N D O S</p>
<p>EJERCICIO 2: "SKIPPING o TROTE" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</p> 	<p>EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL" EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)</p> 		<p>P A U S A</p> <p>60</p> <p>S E G U N D O S</p>



HIDRÁTATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD



Y TAMBIÉN

TICKET DE SALIDA

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.



REGISTRAR SU RUTINA EN EL CUADERNO, CON LOS LOGROS EN TIEMPO, REPETICIONES Y FC.

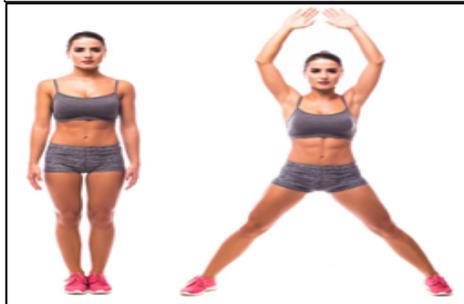


Flexibilidad dinámica (calentamiento)

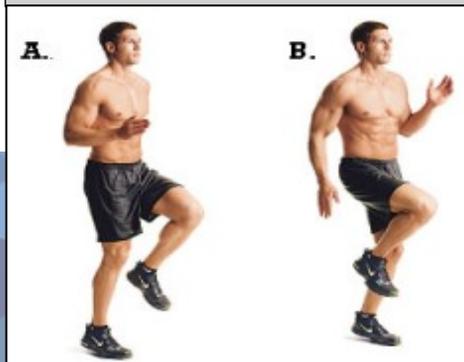


OA6: Rutina Cardiovascular - Fuerza

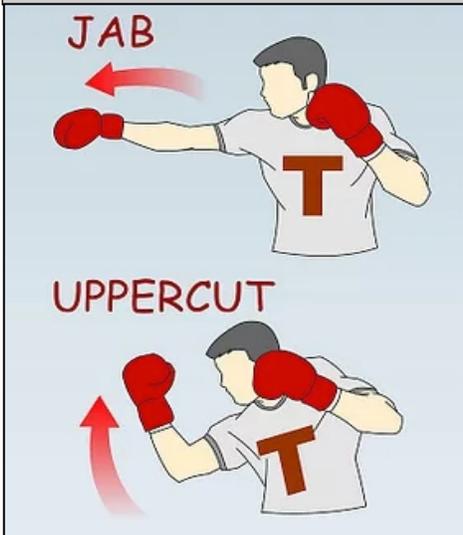
EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"
EJECUCIÓN: 75 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5
CAPACIDAD: RESISTENCIA
CARDIOVASCULAR



EJERCICIO 2: "SKIPPING o TROTE"
EJECUCIÓN: 75 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5
CAPACIDAD: RESISTENCIA
CARDIOVASCULAR



EJERCICIO 2: "AERO COMBAT"
EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5
CAPACIDAD: RESISTENCIA
CARDIOVASCULAR



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

P
A
U
S
A

60
S
E
G
U
N
D
O
S



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

TICKET DE SALIDA

¿Con cuanta frecuencia debo realizar las rutinas para que exista una adaptación en el cuerpo?

1 _____ 2 _____ 3 veces a la semana

¿Estas practicando tu rutina de entrenamiento?

SI _____ NO _____ ¿POR QUÉ? _____

Escribeme inmediatamente para solucionarlo

QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA



¿Alguna pregunta?



ENTRENAMIENTO DE FUERZA: DESMITIFICANDO A TRAVÉS DE LA CIENCIA

CONDICIÓN FÍSICA NO ES SOLO ESTÉTICA



Article
Self-Rated Health Status and Cardiorespiratory Fitness in a Sample of Schoolchildren from Bogotá, Colombia. The FUPRECOL Study

Robinson Ramírez-Vélez ^{1,*}, Carolina Silva-Moreno ¹, Jorge Enrique Correa-Bautista ², Katherine González-Ruiz ², Daniel Humberto Prieto-Benavides ², Emilio Villa-González ^{3,4} and Antonio García-Hermoso ⁵

Unhealthy CRF increased the likelihood of:

- Headaches (boys, OR 1.20)
- Stomach aches (boys, OR 1.31)
- Feeling-low (boys, OR 1.29)
- Nervousness (boys, OR 1.24)
- Dizziness (boys, OR 1.29).
- Backache (girls, OR 1.26)
- Irritability/bad mood (girls, OR 1.17)
- Sleeping-difficulties (girls, OR 1.20)



Si tienes una buena condición cardiovascular, todos estos factores puedes disminuir



@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ



@dr.emiliovill...

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



@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ



@dr.emiliovill...