



Presentación del programa de estudio

		<b>Semana 17</b>	<b>03 - 07 agosto</b>
<b>Curso</b>	7º - 8º	<b>Clase</b>	17
<b>Unidad 1</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 1:</b> Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad		
<u><b>Objetivos 1,2,3 de la semana</b></u>  (Indicadores de evaluación)	1.- Desarrollan la condición física, creando su plan de entrenamiento 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.- Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés. 4.- Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado.		
<b>Valor a desarrollar</b>	Responsabilidad; realizar las rutinas, enviar registros de manera continua.		
<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>	- Cuaderno - Vestimenta deportiva	- Botella de agua - Smartphone o computador	- Toalla de mano

Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 18" en las **clases virtuales (45 minutos)**. Estará dividida en 2 partes; **1º Mejorar capacidades físicas básicas. 2º Creación de un plan de entrenamiento según su interés.**
- 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 hrs.
- 4.- Se sugiere 2 días a la semana realizar la rutina de fuerza.
- 5.- Enviar evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 18) si aún no han sido enviadas.  
- Plazo de entrega semana 18 (14/08/2020)

**ATENCIÓN**



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



OA 3 - Condición física y salud

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta semana 18 estaremos con harto movimiento y aprendizaje. ¡Es importante que te conectes a la clase virtual!



RUTINA DE EJERCICIOS DE 15 MINUTOS

EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"

EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



EJERCICIO 2: "SALTOS A PIES JUNTOS"

EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



EJERCICIO 3: "PLANCHA FRONTAL"

EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7



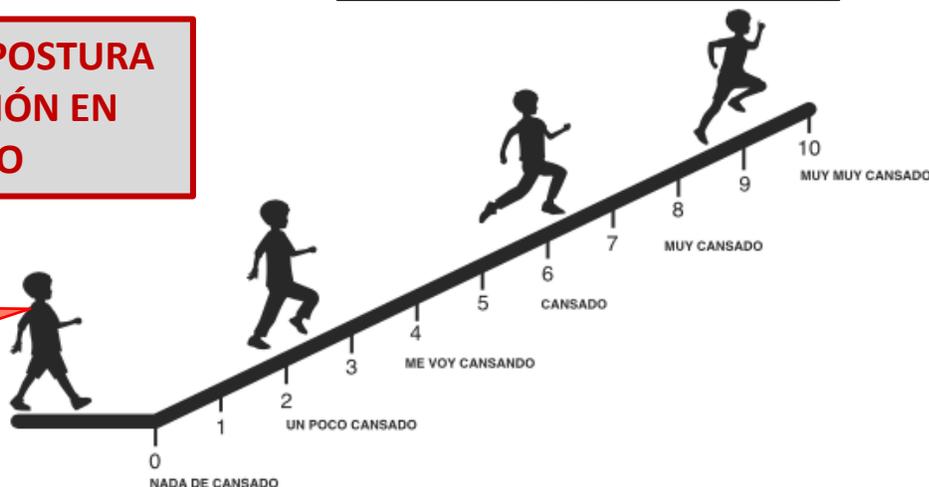
EJERCICIO 4: "FLEXIONES DE CODO"

EJECUCIÓN: 20 REPETICIONES  
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



“ REALIZAR 4 SERIES, CON PAUSAS  
DE 1:30 SEGUNDOS ENTRE SERIES”

RECUERDA CUIDAR TU POSTURA  
Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN EN  
TODO MOMENTO



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



## OA 3 – PLAN DE ENTRENAMIENTO

Creando tu plan de entrenamiento

Tienes que considerar por cada ejercicio

Deben ser ejercicios de tú interés



- Tipo de ejercicio → Capacidades Físicas Básicas
- Frecuencia → Veces por semana
- Intensidad → Escala de Borg (1 – 10)
- Tiempo de duración → Segundos o minutos
- Repeticiones → Cantidad de ejecuciones del ejercicio
- Series → Cantidad de veces realizaré el ejercicio

### EJEMPLO

#### EJERCICIO 1

**TIPO: FUERZA**  
**NOMBRE: "FLEXIONES DE CODO"**  
**REPETICIONES: 20**  
**SERIES: 4**  
**INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6**  
**FRECUENCIA: 3 VECES POR SEMANA**



Debes elegir un mínimo de 3 ejercicios para cada "capacidad física básica":

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Podrás asignar la cantidad de ejercicios, que tú quieras para cada capacidad.

Tendrás 15 minutos para diseñar un bosquejo de rutina en tu cuaderno. Se realista con la rutina y piensa los ejercicios que más te gusten. Si no sabes el nombre, puedes ir a [www.google.cl](http://www.google.cl) y buscarlo.

**DATO**

¿Qué quiero mejorar?

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