



Presentación del programa de estudio

	Semana 27	19- 23 octubre
Curso	7º - 8º	Clase 27
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 1,2,3 de la semana</u> (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. (Formato de rutina) 3.- Establecen fechas de entrega de afiches motivacionales para la práctica de actividad física y subirlo a redes sociales (Etiquetando a @colegio.mvelasco)	
Valor a desarrollar	Responsabilidad en la entrega de lo solicitado en clases.	
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/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 27” en las clases virtuales. Realizaremos rutinas cardiovasculares y de fuerza para mejorar nuestra condición física, iremos mejorando semana a semana y variando ejercicios.
- 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 27) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 27 (23/10/2020)
- 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

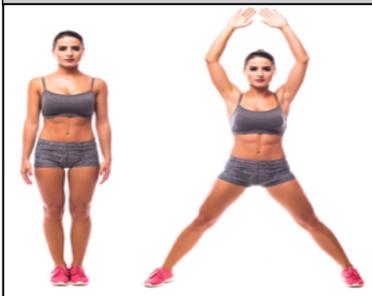


Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

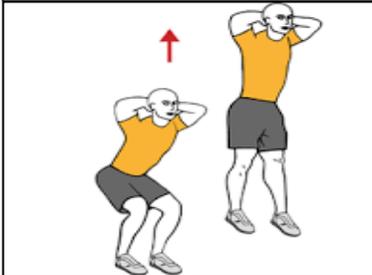


OA3: Rutina Cardiovascular - Fuerza

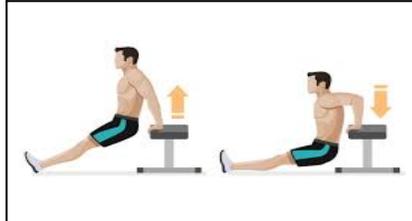
EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"
EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7



EJERCICIO 3: "SENTADILLAS CON SALTO AMORTIGUANDO CAÍDA"
EJECUCIÓN: 10 REPETICIONES
INTENSIDAD: E. DE BORG 8



EJERCICIO 5: "TRÍCEPS EN SILLA"
EJECUCIÓN: 15 REPETICIONES
INTENSIDAD: E. DE BORG 8



RECUERDA CUIDAR TU POSTURA Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN EN TODO MOMENTO

P
A
U
S
A

P
A
U
S
A

60
S
E
G
U
N
D
O
S

EJERCICIO 2: "RODILLAS AL PECHO"
EJECUCIÓN: 12 REPETICIONES
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7



EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL"
EJECUCIÓN: 35 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7



HIDRÁTATE
ANTES,
DURANTE Y
DESPUÉS DE LA
ACTIVIDAD



RECUERDA ENVIAR TUS REGISTROS AL PROFESOR PARA CUMPLIR TUS INDICADORES DE LOGRO



MEJORANDO REGISTROS DE CLASE PASADA



TEST: "SENTADILLAS CON SALTOS LATERALES"
EJECUCIÓN: 1 minuto
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8-10
MODALIDAD: TEST CONTRA RELOJ
REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES EN TU CUADERNO, SEGUIDO DE TU FRECUENCIA CARDIACA.

