



Presentación del programa de estudio

		Semana 29	02 - 06 noviembre
Curso	7º - 8º	Clase	29
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 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)		
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 29” 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.- 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.

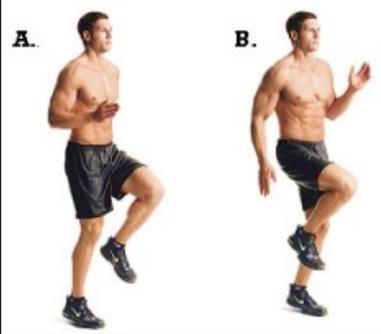


OA3: Rutina Resistencia Cardiovascular - Fuerza

EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"
 EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS
 INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7
 CAPACIDAD: RESISTENCIA
 CARDIOVASCULAR



EJERCICIO 2: "SKIPPING O TROTOS EN EL LUGAR"
 EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS
 INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 7
 CAPACIDAD: RESISTENCIA



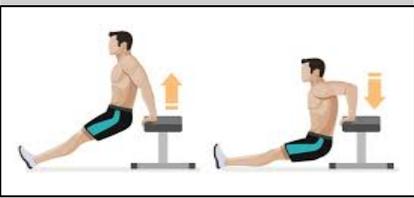
EJERCICIO 3: "ESTOCADAS"
 EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS
 INTENSIDAD: E. DE BORG 8
 CAPACIDAD: FUERZA



EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL"
 EJECUCIÓN: 35 SEGUNDOS
 INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8
 CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)



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



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



¡ELIGE 2 DE ESTOS TEST Y MEJORALOS!

TEST: "A ELECCIÓN"
EJECUCIÓN: 1 minuto
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8-10
MODALIDAD: TEST CONTRA RELOJ
CAPACIDAD: FUERZA
REGISTRAR Nº DE EJECUCIONES EN TU CUADERNO,



Flexiones de codo con apoyo de rodillas



Sentadillas con salto lateral



Burpees

TICKET DE SALIDA
FUERZA

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.)

1 2 3 4