



## Presentación del programa de estudio

	Semana 30	09 - 13 noviembre
<b>Curso</b>	7º - 8º	<b>Clase</b> 30
<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.- Retroalimentación evaluación N°4 2.- Practicar rutina de resistencia cardiovascular y fuerza. 3.- Entrega de afiche “promoción 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 30” en las clases virtuales. Realizaremos una retroalimentación de la evaluación N°4. Y a demás practicaremos rutinas cardiovasculares y de fuerza para mejorar nuestra condición física.
- 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



*Fuerza*



*Resistencia*



*Velocidad*



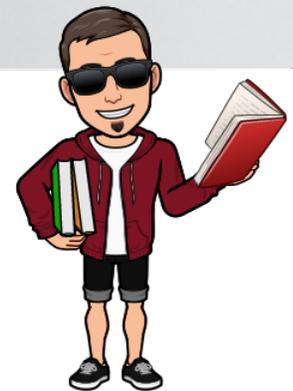
*Flexibilidad*

**Fuerza:** es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.

**Resistencia:** capacidad física básica, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

**Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.

**Flexibilidad:** Es una propiedad de los músculos para estirarse y recobrar su tamaño y forma después de la contracción muscular. Es la amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo.



## RETROALIMENTACIÓN: EVALUACIÓN N°4

1.- Cuales son las Capacidades Físicas Básicas vistas en las guías. (OA 6)

A.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Coordinación

B.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Estabilidad

C.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Flexibilidad





Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales. (25%) OA3

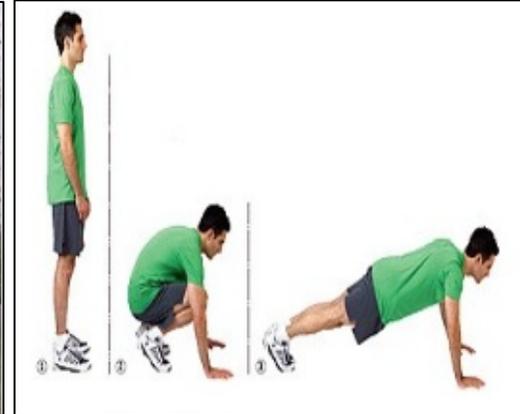
2.- Estos test que hemos realizado en las clases tienen algo en común, mejoran la capacidad física de:



Flexiones de codo con apoyo de rodillas



Sentadillas con salto lateral



Burpees

- A.- Resistencia
- B.- Fuerza
- C.- Velocidad

Por medio de la práctica regular, identifican los beneficios de la actividad física para la salud. (50%) OA5

3.- Alexis es un niño de 7º - 8º básico que vive cerca del barrio, tiene una notoria obesidad y no es muy motivado para los ejercicios, hace poco le dijeron que podía tener diabetes, se fue a hacer unos exámenes. ¿Qué le aconsejarías tú que hiciera para su salud?

- A.- Que practique ejercicios físicos de manera regular, ya que podrá mejorar su salud.
- B.- Que deje de comer dulces.
- C.- Que espere los exámenes para ver que le puedo decir.

Se proponen metas para mejorar la resistencia por medio de la practica regular de actividades físicas de mediana a larga duración.  
(20%) OA 3

4.- Mi compañera no puede realizar muchas repeticiones en un ejercicio de fuerza, con lo que hemos visto en clase, ¿que le aconsejarías?

- A.- Que utilice carga (pesos o repeticiones) de manera progresiva en su plan de entrenamiento.
- B.- Que realice un plan de entrenamiento de resistencia (3 veces por semana) de mediana a alta intensidad.
- C.- Que realice ejercicios de fuerza con mucha carga (peso o repeticiones) para así aumentar rápido.



---

Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado.  
(25%) OA3

5.- Hemos realizado muchos ejercicios y test físicos durante el último tiempo en las clases. ¿De que manera me doy cuenta que he mejorado?

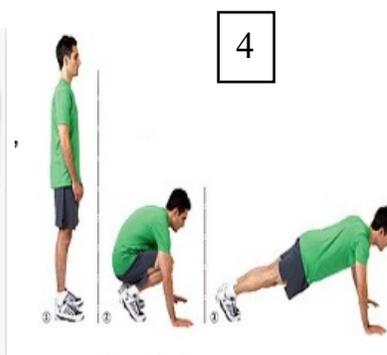
- A.- Mi fuerza ha mejorado progresivamente.
- B.- En mis registros, voy subiendo la cantidad de repeticiones realizadas.
- C.- A – B





Seleccionan actividades físicas que desarrollan resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad. (25%)

6.- Ordena según corresponda la alternativa con el numero del ejercicio, debes tener en consideración las indicaciones a realizar por cada ejercicio, la intensidad es en relación a la Escala de Borg.  
(Analiza y responde con tranquilidad, puedes realizar el ejercicio si tienes dudas)



Intensidad: 5 (mediana)  
Tiempo: 2 minutos

Intensidad: 10 (alta)  
Tiempo: 10 segundos

Intensidad: 2 (baja)  
Tiempo: 15 segundos

Intensidad: 7 (media-alta)  
Repeticiones: 15

- A.- Resistencia - Flexibilidad – Velocidad – Fuerza
- B.- Resistencia - Fuerza – Flexibilidad - Velocidad
- C.- Velocidad - Flexibilidad - Resistencia - Fuerza

7.- El siguiente ejercicio visto en clases, mejora la capacidad física de:

- A.- Brazo
- B.- Resistencia
- C.- Fuerza

**EJERCICIO 5: "TRÍCEPS EN SILLA"**  
**EJECUCIÓN: 12 REPETICIONES**  
**INTENSIDAD: E. DE BORG 8**



## OA6: Rutina Cardiovascular - Fuerza

<p><b>EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"</b>  <b>EJECUCIÓN: 55 SEGUNDOS</b>  <b>INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5</b>  <b>CAPACIDAD: RESISTENCIA</b>  <b>CARDIOVASCULAR</b></p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">P A U S A  60 S E G U N D O S</p>	<p><b>EJERCICIO 3: "ESTOCADAS"</b>  <b>EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS</b>  <b>INTENSIDAD: E. DE BORG 8</b>  <b>CAPACIDAD: FUERZA</b></p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">P A U S A  60 S E G U N D O S</p>
			
<p><b>EJERCICIO 2: "SKIPPING O TROTOS EN EL LUGAR"</b>  <b>EJECUCIÓN: 55 SEGUNDOS</b>  <b>INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5</b>  <b>CAPACIDAD: RESISTENCIA</b></p>		<p><b>EJERCICIO 4: "PLANCHA FRONTAL"</b>  <b>EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS</b>  <b>INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8</b>  <b>CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)</b></p>	
<p><b>A.</b>  <b>B.</b> </p>			



**NIVEL**  
**INICIAL: 3 SERIES**  
**INTERMEDIO: 4 SERIES**  
**AVANZADO: 5 SERIES**  
**MODO DIOS: 6 SERIES**

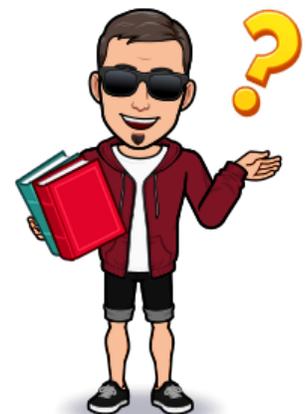


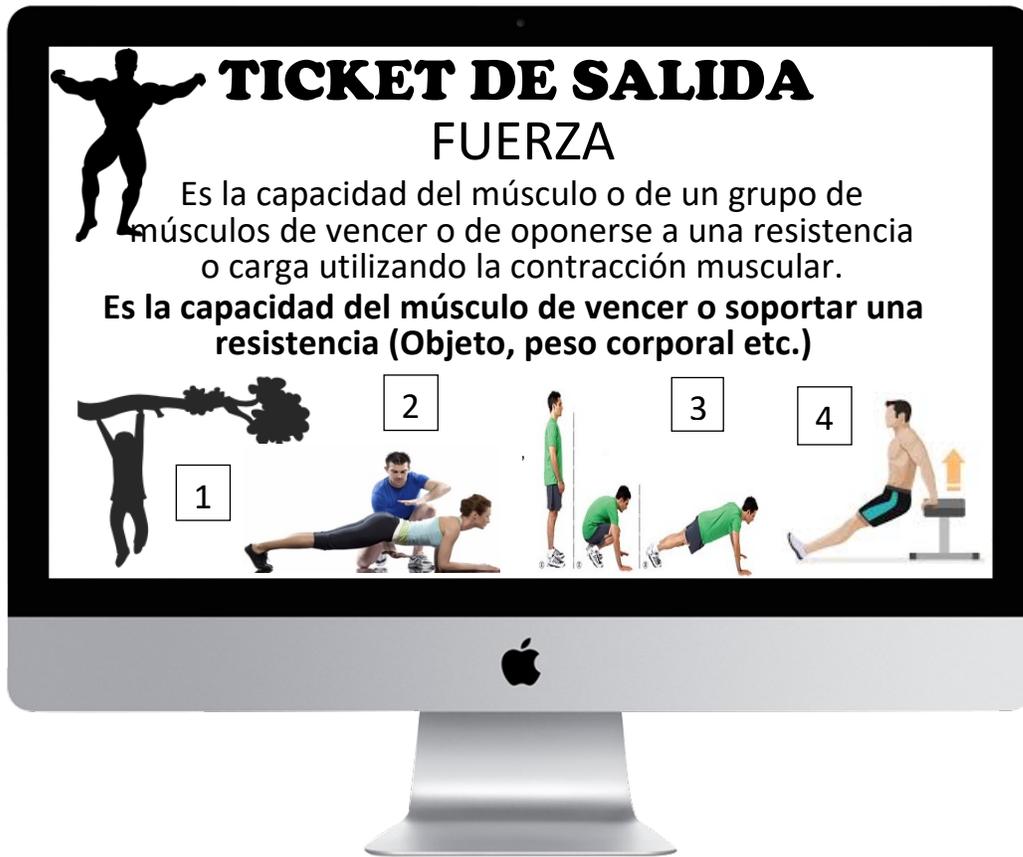
**HIDRÁTATE**  
**ANTES, DURANTE Y**  
**DESPUÉS DE LA**  
**ACTIVIDAD**

## Flexibilidad dinámica

 <p>15 segundos por cada pierna</p>	 <p>15 segundos por cada pierna</p>
---	--

¿Alguna pregunta?





**QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA**

