EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

Mauricio Oróstica

Bienvenidos estimados alumnos

Recuerda:

1. Saludar al llegar
2. Identifícate con nombre y apellido
3. Silencia tu micrófono cuando otros hablen
4. Levanta la mano cuando quieras hablar
5. Mantén tu cámara encendida
6. Anda al chat y responde con tu nombre, de esa manera estarás presente en la lista de clase

mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Instagram profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

Mauricio Oróstica

CIERRE DE LA UNIDAD: MEJORANDO LA RESISTENCIA FÍSICA

TIENES ALGUNAS DUDAS DE LA UNIDAD ANTERIOR.



EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

Mauricio Oróstica

UNIDAD:

Dominando los deportes individuales.

Objetivo:

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Instagram profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

Mauricio Oróstica

Indicadores:

1. Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés.
2. Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado.
3. Se proponen metas para mejorar la resistencia por medio de la práctica regular de actividades físicas de mediana a larga duración.

mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Instagram profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

Mauricio Oróstica

1. DESARROLLO:

Elige un deporte individual que puedas desarrollar de la comodidad de tu hogar.

Ejemplos de deportes individuales

- Gimnasia rítmica
- Lanzamiento de la bala
- Halterofilia
- Crossfit
- Skate
- Freestyle dance
- Freestyle fútbol
- Tenis de mesa (pin pon)

Si tienes otro deporte que puedas desarrollar desde la comodidad de la tu hogar no te detengas y comienza.

mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Instagram profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

Mauricio Oróstica

2. Instrucciones

- En la siguiente tabla escribe un resumen muy breve de las características del deporte.
- Describe los objetivos del deporte
- Explica las reglas del deporte
- Menciona las modalidades del deporte
- Identifica máximo 3 y mínimo 2 capacidades físicas que predominan en el deporte individual que elegiste
- En otra tabla a través de un plan de entrenamiento explica como vas a desarrollar esas capacidades en un sesión de enteramiento.

mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Instagram profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

Mauricio Oróstica

3. Tabla n° 1

Tabla resumen		
Objetivo		
Reglas		
Modalidades		
Cualidades físicas		
1)	2)	3)

mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Instagram profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

Mauricio Oróstica

4. Tabla n° 2

Cualidad física		Número y nombre del ejercicio	
Descripción del ejercicio			
Cualidad física		Número y nombre del ejercicio	
Descripción del ejercicio			
Cualidad física		Número y nombre del ejercicio	
Descripción del ejercicio			

mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Instagram profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICIA 7° Y 8° BÁSICOS

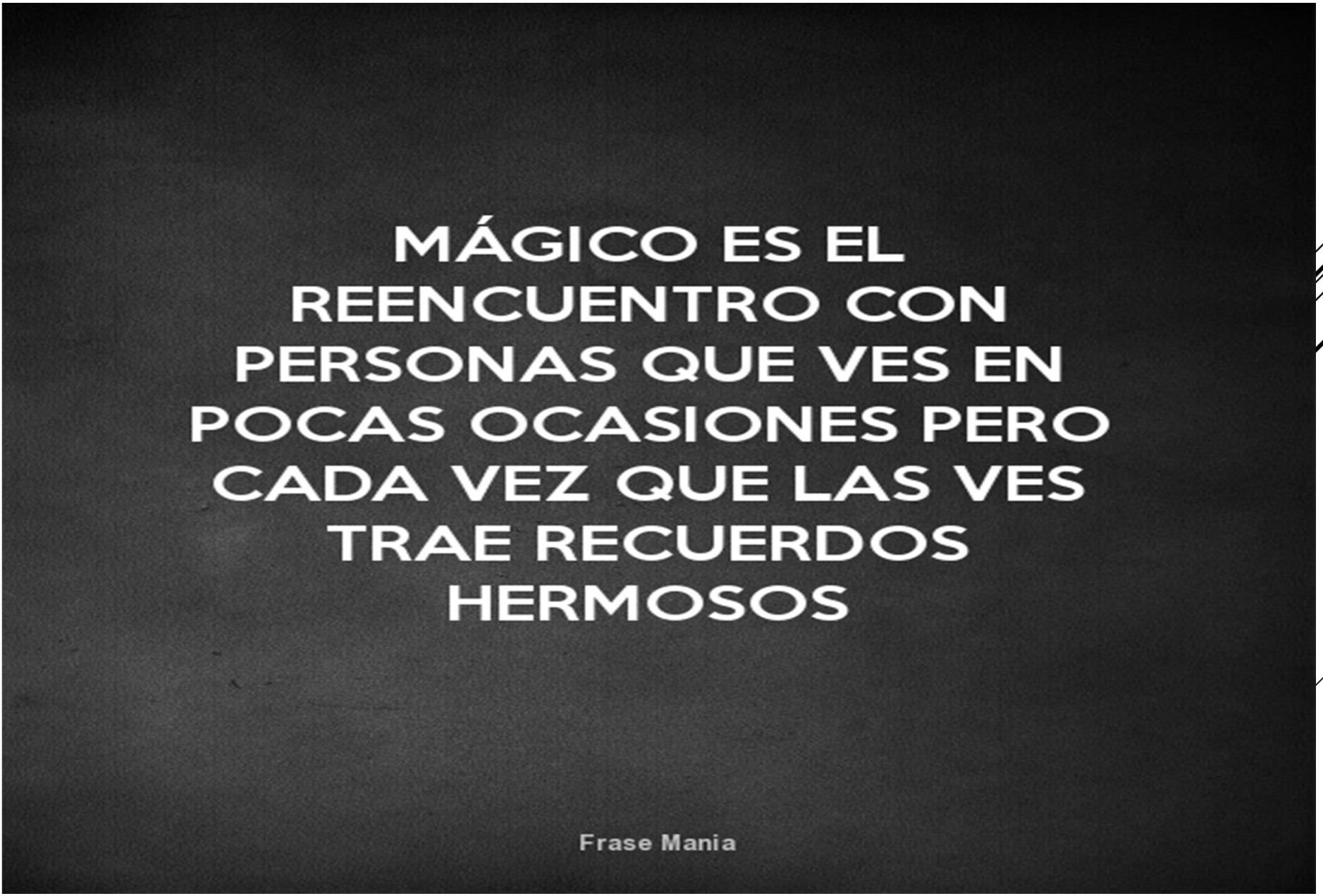
Mauricio Oróstica

CUÉNTAME QUE DUDAS TIENES !!!!!



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Instagram profe_orostica



Mauricio Oróstica