

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



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



profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



Repaso.

1. Elegir un deporte individual
2. Completar tabla n°1
 - Describir sus características (objetivos, reglas y modalidades
 - Reconocer 3 o 2 capacidades físicas
3. Completar tabla n°2
 - Escribir la capacidad
 - Crear y escribir un ejercicio para desarrollar esa capacidad.

 mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



Tabla n° 1

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



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



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 FÍSICA 7° BÁSICOS



Siguiente paso:

1. Crea una sesión de entrenamiento
2. Respetando los 3 momentos de una sesión
 - A. Calentamiento
 - B. Parte principal
 - C. Vuelta a la calma
3. Incorporar las repeticiones, series y tiempo



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

[profe_orostica](https://www.instagram.com/profe_orostica)

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



Calentamiento

- Crea dos ejercicios, recuerda que deben contener series y repeticiones o tiempo de ejecución, no olvides que debes descansar y ese tiempo también lo debes considerar para sumarlo al tiempo total del calentamiento.



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



Calentamiento

- Ejemplo: saltar 10 veces, significa 10 repeticiones y realizar ese ejercicio 3 veces, significa 3 series, sumando un total de 30 saltos. Si no quieres trabajar con repeticiones y lo prefieres hacer con tiempo de ejecución, puedes decir que vas a realizar la mayor cantidad de saltos en 10 ,15 o 20 segundos (no olvides escribir cuanto demoraste). Pero muy importante, no olvides descansar y escribir cuanto tiempo vas a descansar entre cada serie y ejercicio. Para obtener el tiempo final del calentamiento puedes activar el cronometro de tu celular o un reloj y ver cuánto tiempo tardas en realizar la rutina de los ejercicios del calentamiento. A modo de referencia un calentamiento de debe superar los 15 minutos



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



Parte principal

- No olvides las CAPACIDADES FÍSICAS que elegiste y que predominan en tu deporte individual. Los ejercicios que vas a crear tienen que tener relación con dichas capacidades físicas. Ej. Si escogiste “flexibilidad” un error sería decir que vas a realizar saltos.
- Ahora debes crear 2 ejercicios por cada CAPACIDAD FÍSICA que elegiste que predomina en tu deporte individual
- Recuerda que todos los ejercicios deben contener cantidad de series y repeticiones o tiempo de ejecución, más el tiempo total de la parte principal (no olvides tu cronometro).



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



Vuelta a la calma

1. Aquí te recomiendo realizar estiramiento, lo que conocemos como elongar.
2. Es importante que reconozcas los grupos musculares que trabajaron en tus ejercicios para que puedes realizar una rutina enfocados en ellos.
3. Es apropiado realizar estiramientos entre 8 a 15 segundo por cada grupo muscular. Eje. Los cuádriceps, los gastronemios (gemelos), los tríceps etc.
4. No olvides que ante cualquier duda me puedes ubicar al e-mail.



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



Guía sesión de entrenamiento.

- Tabla n°3



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



CUÉNTAME QUE DUDAS TIENES !!!!!



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

[profe_orostica](https://www.instagram.com/profe_orostica)