Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Curso: 8° básico

Profesores: Carla González C. – Cristian Herrera T.

Fecha: lunes 08 de Junio del 2020

fppt.com

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.
- Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.
- Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.
- Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la práctica de esta clase.

fppt.com

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE A DISTANCIA SEA EFECTIVA?

-Respetar **los turnos para hablar.**

-Tener un **buen comportamiento.**

-Debes estar **atento a las explicaciones de las actividades**

fppt.com

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar Normas de la Clase.

Conocer y socializar Objetivo de la clase.

Conocer y socializar concepto semanal

Conocer y socializar actividades a realizar

Desarrollar clase en el hogar.

fppt.com

OBJETIVO DE LA CLASE

- Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la fuerza y sus tipos; desarrollándolos en su hogar a través de ejercicios intramuros.

fppt.com

Vida Activa y Saludable

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

fppt.com

CUALIDADES FÍSICAS

FUERZA

"Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular."

fppt.com

- FUERZA ESTÁTICA
- FUERZA DINÁMICA
- FUERZA MÁXIMA
- FUERZA EXPLOSIVA o FUERZA-VELOCIDAD

fppt.com

fppt.com

Actividad: Ejercicio en casa

Materiales:

- 2 paquetes de arroz, azúcar o sal de un kilo.
- Una silla o piso

fppt.com

Rutina de ejercicios en casa

Movilidad articular

- Curl martillo con peso
- Mountain Climbers
- Press de hombros con peso

→ 3 series de 12 repeticiones

- Vuelta a la calma

fppt.com

fppt.com

¡FELICITACIONES!

fppt.com