



**Colegio Aurora  
de Chile**  
CORMUN RANCAGUA

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



**Curso: 8° básico**

**Profesores: Carla González C. – Cristian Herrera T.**

**Fecha: lunes 06 de Julio del 2020**

# 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.

# **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.**

# ¿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



# **OBJETIVO DE LA CLASE**

- » **Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la velocidad y sus tipos; y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.**

## 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)

# VELOCIDAD

**“La capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo”**

**Zatziorski (1994)**

**“La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”**

**García Manso (1998)**

# TIPOS DE VELOCIDAD

- › **VELOCIDAD DE REACCIÓN**
- › **VELOCIDAD DE ACCELERACIÓN**
- › **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**
- › **VELOCIDAD GESTUAL**
- › **VELOCIDAD RESISTENCIA**





# Actividad: Ejercicio en casa

## Materiales:

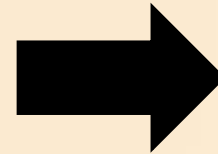
- **Una silla o piso**



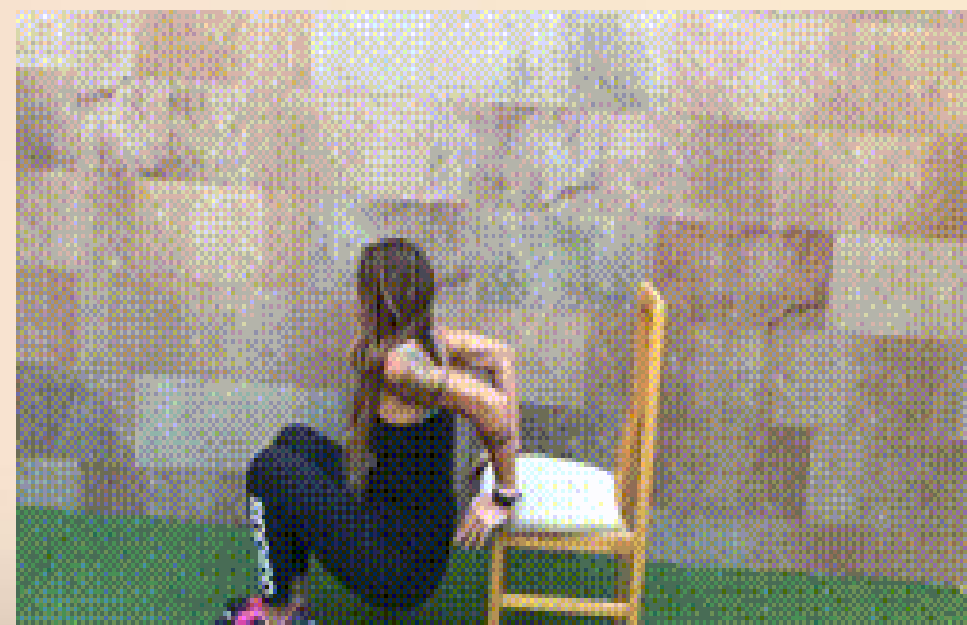
# Rutina de ejercicios en casa

## Movilidad articular

- **Escaladores c/silla**
- **Flexo extensiones c/silla**
- **Fondos de tríceps c/silla**
  
- **Vuelta a la calma**



**3 series de 15 repeticiones**



**¡FELICITACIONES!**

