Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Curso: 8° básico
Profesores: Cristian Herrera T. - Carla González C.
Fecha: 10 a 14 de Agosto del 2020
Semana #19

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 después de la clase.

OBJETIVO DE LA CLASE

- Recordar conceptos asociados a las cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y sus tipos; y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

FUERZA

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

TIPOS DE FUERZA

FUERZA MÁXIMA – FUERZA DINÁMICA FUERZA ESTÁTICA – FUERZA EXPLOSIVA – FUERZA RESISTENCIA.

VELOCIDAD

"La capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo"

Zatziorski (1994)

TIPOS DE VELOCIDAD

VELOCIDAD DE REACCIÓN – VELOCIDAD DE ACELERACIÓN – VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO – VELOCIDAD GESTUAL – VELOCIDAD RESISTENCIA.

RESISTENCIA

"Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo."

TIPOS DE RESISTENCIA

RESISTENCIA AERÓBICA

RESISTENCIA ANAERÓBICA

FLEXIBILIDAD

"Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No genera movimiento, si no que lo posibilita."

TIPOS DE FLEXIBILIDAD

FLEXIBILIDAD ACTIVA – FLEXIBILIDAD PASIVA – FLEXIBILIDAD DINÁMICA.

¡A MOVERSE!
Ejercicios en casa

MATERIALES

- Un lugar sin obstáculos, que permita ejecutar los ejercicios sin dificultades.
- Una muralla o puerta donde apoyarte.
- Una silla
- Dos paquetes de arroz, sal, etc. De 1 kg c/u

RUTINA DE EJERCICIOS

- Movilidad articular
- Press de Hombros → 3 series de 15 repeticiones
- Plancha con extensión
- Sentadilla Isométrica

→ 3 series de 30 segundos

- Vuelta a la calma

DEBES DESCANSAR POR UN MINUTO, CADA VEZ QUE TERMINES UN EJERCICIO.

Press de hombros

Sentadilla Isométrica

Plancha con extensión de brazos

¡FELICITACIONES!