



U T P

SEMANAS N° 28, 29, 30 y 31 del 12 de octubre al 6 de noviembre

GUÍA N° 21 de ED. FÍSICA Y SALUD 8VOS BÁSICOS 2020

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
.....	.....	.....	.....

**Tiempo considerado: 4 semanas.**

**OA3:** 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 Tipo de ejercicio.

**Habilidad:** Ejecutar y describir.

**ACTIVIDAD: EJERCICIOS FÍSICOS ESPECÍFICOS Y/O DEPORTIVOS.**

**CONTENIDO: TIPOS DE EJERCICIOS FÍSICOS Y DEPORTES, CONSIDERANDO: FRECUENCIA, INTENSIDAD, TIEMPO DE DURACIÓN.**

**DESCRIPCIÓN:** El estudiante debe realizar ejercicios físicos y/o deportivos, que se detallan en cada semana, en espacios reducidos y/o abiertos. En la última semana debe entregar un **Informe individual** y el detalle del nombre del ejercicio, Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración (informe individual se detallará en la semana 3).

**MATERIALES:** A elección del estudiante si es algún tipo de ejercicio físico. Si es deportivo, debe ser con el implemento adecuado (balón específico, paletas, pelotas, etc.)

**INSTRUCCIONES:** Esta actividad tendrá una duración de 4 semanas. En cada clase se trabajará y se retroalimentará el proceso para finalizar en la clase 4.

**SEMANA 1 (12 al 16 de octubre)**

**OA:** Desarrollar la **resistencia cardiovascular** para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración, Tipo de ejercicio.

\***Tipo de ejercicio:** Resistencia cardiovascular asociado a algún deporte.

\***Nombre ejercicio físico específico a desarrollar:**

\***Frecuencia:**

\***Intensidad:**

\***Tiempo de duración:**

\***Breve descripción de lo que se realiza:**

**SEMANA 2 (19 al 23 de octubre)**

**OA:** Desarrollar la **fuerza muscular** para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración, Tipo de ejercicio.

\***Tipo de ejercicio:** Fuerza muscular asociado a algún deporte.

\***Nombre ejercicio físico específico a desarrollar:**

\***Frecuencia:**

\***Intensidad:**

\***Tiempo de duración:**

\***Breve descripción de lo que se realiza:**

**SEMANA 3 (26 al 30 de octubre). SE ENTREGAN DETALLES DE INFORME INDIVIDUAL EN POWER POINT.**

**OA:** Desarrollar la **velocidad** para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración, Tipo de ejercicio.

\***Tipo de ejercicio:** Velocidad asociado a alguna acción deportiva.

\***Nombre ejercicio físico específico a desarrollar:**

\***Frecuencia:**

\***Intensidad:**

\***Tiempo de duración:**

\***Breve descripción de lo que se realiza:**

**SEMANA 4 (2 al 6 de noviembre)**

En esta clase el estudiante entrega **Informe individual** breve de las acciones ejecutadas y comenta a través del micrófono sus experiencias con el trabajo realizado.

En la semana 3 se entrega detalle y las características del Informe individual (Formato power point).

**Lista de cotejo:**

<b>INDICADORES</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
1. El estudiante ejecuta ejercicio físico de resistencia cardiovascular asociado a algún deporte, lo nombra, describe brevemente y menciona: Frecuencia, Intensidad y tiempo de duración.		
2. El estudiante ejecuta ejercicio físico de fuerza muscular asociado a algún deporte, lo nombra, describe brevemente y menciona: Frecuencia, Intensidad y tiempo de duración.		
3. El estudiante ejecuta ejercicio físico de velocidad asociado a algún deporte, lo nombra, describe brevemente y menciona: Frecuencia, Intensidad y tiempo de duración.		
4. El estudiante entrega informe individual, detallando brevemente lo solicitado.		
<b><u>Resultado:</u></b> <b>Indicador 1:</b> 1 punto (20%) <b>Indicador 2:</b> 1 punto (20%) <b>Indicador 3:</b> 1 punto (20%) <b>Indicador 4:</b> 4 puntos (40%) <b>Total:</b> 7 puntos (100%)		

**ENVIAR GUÍA N°21 A:**

\***WhatsApp Educación Física y salud:** +569 20672798 (fotografía) o al

\***Correo electrónico:** leonardo.meneses@colegio-moisismussa.cl

**IMPORTANTE:** En la semana 3 (26 al 30 de octubre) se entregarán los detalles específicos de envío de Informe individual.