

# 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.
4. Completar tabla n°3
5. Adjuntar tablas( 1,2 y 3 ) en el ticket de salida.

 mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



Tabla n° 1

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



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° 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 7º BÁSICOS



Tabla n°3

| Nombres                  | Curso                                | Deporte |
|--------------------------|--------------------------------------|---------|
| Capacidades físicas      | 1)                                   | 2) 3)   |
| <b>Calentamiento</b>     |                                      |         |
| Ejercicio 1              | <u>Descripción</u>                   |         |
| Ejercicio 2              | <u>Descripción</u>                   |         |
| <b>Parte principal</b>   |                                      |         |
| Capacidad física 1       |                                      |         |
| Ejercicio 1              | <u>Descripción del ejercicio</u>     |         |
| Ejercicio 2              | <u>Descripción del ejercicio</u>     |         |
| Capacidad física 2       |                                      |         |
| Ejercicio 1              | <u>Descripción del ejercicio</u>     |         |
| Ejercicio 2              | <u>Descripción del ejercicio</u>     |         |
| Capacidad física 3       |                                      |         |
| Ejercicio 1              | <u>Descripción del ejercicio</u>     |         |
| Ejercicio 2              | <u>Descripción del ejercicio</u>     |         |
| <b>Vuelta a la calma</b> |                                      |         |
| Ejercicios               | <u>Descripción de los ejercicios</u> |         |

# EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



Nuevo ciclo 24 de Agosto.

Objetivo: crear un material audiovisual de su sesión de entrenamiento( un video)

 mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



## Instrucciones

1. Grabar un video de tu sesión de entrenamiento descrita en la tabla n°3.
2. El material audiovisual debe tener una duración máxima de 10 minutos ( debes editar el video).
3. Al inicio del video te debes presentar (nombre y curso) y dar a conocer tu deporte individual.
4. Debes respetar los tres momentos de una sesión de entrenamiento (calentamiento-parte principal-vuelta a la calma).
5. Debes mencionar la capacidad física que vas trabajar en cada ejercicio.
6. Debes mencionar las series y repeticiones de cada ejercicio.



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS



CUÉNTAME QUÉ DUDAS TIENES !!!!!



[mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl](mailto:mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl)



Instagram

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