

EDUCACIÓN FÍSICA 8° 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 8° 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



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 8º BÁSICOS



Tabla n°3

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

EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



Nuevo ciclo 24 de Agosto.

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

 mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 8° 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.
7. Debes mencionar el grado de dificultad del ejercicio (baja-media-alta).



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

profe_orostica

EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



CUÉNTAME QUÉ DUDAS TIENES !!!!!



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



profe_orostica