

Bienvenidos estimados alumnos

#### Recuerda:

- Saludar al llegar
- 2. Identificate 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



profe\_orostica





#### 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.

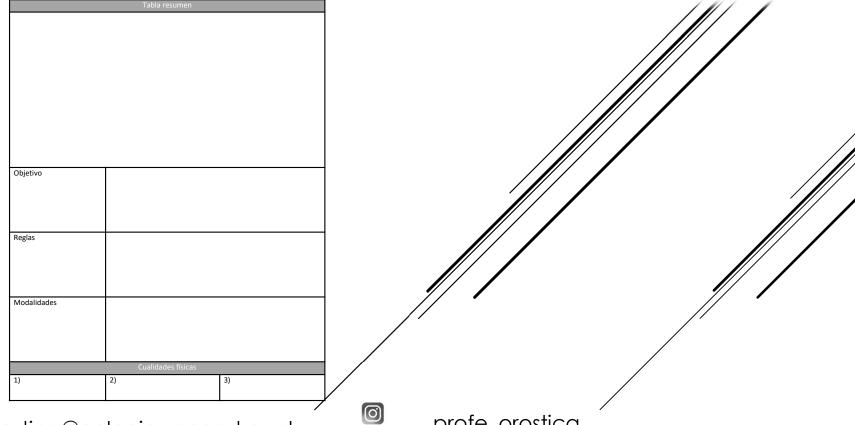


profe\_orostica





Tabla n° 1





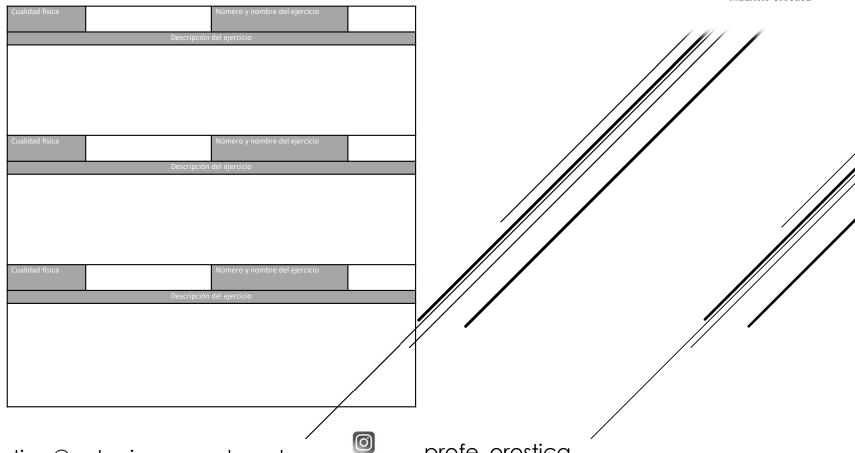
mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



profe\_orostica



Tabla n° 2





mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



profe\_orostica



Tabla n°3

	Nombres	1		0	Curso	Deporte	2	1				
	Capacidades	físicas	1)		2)	•	3)					
				Calenta	miento							1 11/
	Ejercicio 1				Descripcio	<u>ón</u>						
	Dificultad:										/	
_	Ejercicio 2				Descripcio	<u>ón</u>						
3	Dificultad:											
•												
		Parte principal										
	Capacidad fi	sica 1								/		
	Ejercicio 1			Descr	ripción del	<u>ejercicio</u>						
	Dificultad:											
	Ejercicio 2			Desci	ripción del	<u>ejercicio</u>						
	Dificultad:											
	Capacidad fí	sica 2										
	Ejercicio 1	I I		Desci	ripción del	eiercicio						
	Dificultad:											
										•		
	Ejercicio 2			Desci	ripción del	<u>ejercicio</u>						
	Dificultad:											
								//				//
	Capacidad f	ísica 3		1997					•			
	Ejercicio 1			Desci	ripción del	<u>ejercicio</u>						//
	Dificultad:							/				
	Ejercicio 2			Dagge	ripción del	alavalala						
	Dificultad:			Desci	ipcion dei	ejercicio						
	Diricultau.											
				Vuelta a	la calma					/	/	
	Ejercicios				ción de los	ejercicios				,		
		1										



Nuevo ciclo 24 de Agosto.

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



profe\_orostica





#### Instrucciones

- Grabar un video de tu sesión de entrenamiento descrita en la tabla nº3.
- 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 (bajo-media-alta).



profe orostica









