

# 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



profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



Tabla n°3

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

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° 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 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



UNIDAD: Incrementar su desempeño deportivo

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 recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

@profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



## INDICADORES DE EVALUACIÓN:

Evalúan las mejoras que han obtenido en su condición física por medio de UN TEST



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



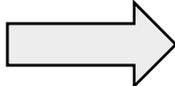
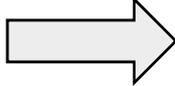
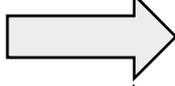
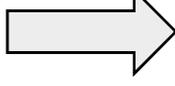
Instagram

@profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



## TEST:

- |                 |  |                              |
|-----------------|--|------------------------------|
| 1. Fuerza       |   | abdominales / 30 segundos    |
| 2. Resistencia  |   | burpees / 30 segundos        |
| 3. Velocidad    |   | carrera / 50 metros          |
| 4. Flexibilidad |  | elongación / mayor recorrido |



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



Instagram

@profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



Video batería de test

<https://www.youtube.com/watch?v=TCzDmKgJVr0>



mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl



@profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



## INDICADOR DE EVALUACIÓN PRÓXIMO:

Practican SU PLAN DE ENTRENAMIENTO y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

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



@profe\_orostica

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



Plan de entrenamiento complementario  
Educación Física

..\..\Plan de entrenamiento complementario  
Educación Física.docx

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



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

# EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICOS



CUÉNTAME QUÉ DUDAS TIENES !!!!!



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



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