



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 8º básico

Nombre: \_\_\_\_\_

### **Clase 2 Octubre**

|  |
|--|
| Medio entrega: luisgormazlazo67@gmail.com  |
| Fecha entrega: Jueves 29 de Octubre  |
| Objetivo : Evaluar la condición física a través de la ejecución de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. |

### **PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Estimados Estudiantes ,por medio de esta guía de trabajo quiero informarte que en la Asignatura de Educación Física y Salud estamos llegando a la etapa final de nuestro proceso académico, por tanto hemos preparado la Evaluación Final práctica online, que realizaremos el día Jueves 19 de Noviembre por la Plataforma Zoom a las 16:00 horas, a través del video enviado explico detalladamente los ejercicios ,el número de repeticiones de cada ejercicio, como también el número de series que ejecutaremos ,para ello tendrán dos semanas de preparación personal en tu casa.

Esta evaluación final es muy importante y fundamental, debido a que corresponde al 40% de la calificación final de la asignatura de Educación Física y Salud, el otro 60% corresponde a lo trabajado durante el año, que incluía Evaluaciones formativas, guías de trabajo, tareas y videos enviados por ustedes.

Esta clase será evaluada en base a la participación en la clase por parte del estudiante durante los 45 minutos que dura la plataforma y no será evaluado el rendimiento personal de cada uno de ellos, por tanto, tendremos una evaluación de observación directa del Profesor y una persona externa que revisará permanentemente el trabajo de los estudiantes durante toda la clase, por lo cual se solicita que la cámara este encendida en todo momento.

En estas dos semanas que quedan antes de esta evaluación debes prepararte en casa, entrenando la rutina de ejercicios que ejecutaremos en la evaluación final, es por ello que te recomiendo seguir las siguientes indicaciones del Profesor.

## PRÁCTICA GUIADA

- Con relación a la frecuencia, procura practicar los ejercicios tres veces por semana.
- En cuanto a la intensidad intenta que sea moderada a vigorosa.
- Te recomendamos que organices el tiempo del ejercicio físico, entre las pausas y descansos.
- Como medida de autocuidado, tú eres la persona que mejor conoce el funcionamiento de su cuerpo, por ende, en el caso que no te sientas bien, eres libre de detener la actividad.

### SENTADILLA CON SALTO



### ABDOMINAL



### FLEXION Y ELEVACION LATERAL



### FLEXOEXTENSIÓN DE CODO



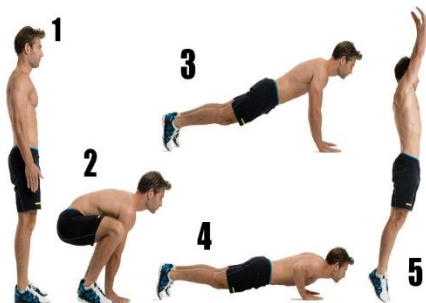
### TRICEPS DAMAS



### TRICEPS VARONES



### BURPEES



### ESCALADORA



### PRÁCTICA INDEPENDIENTE

1. Desarrolla la sesión que posee el video y practícalo en casa
2. Posterior a la realización del ejercicio completa la siguiente tabla y envíala al profesor para que conozca tu actual condición física

| Ejercicio  | 1 serie<br>N° repeticiones | 2 serie<br>N° repeticiones |
|--|----------------------------|----------------------------|
| Sentadilla con salto<br>(10 repeticiones)<br>30 segundos     |                            |                            |
| Abdominal<br>(10 repeticiones)<br>30 segundos                |                            |                            |
| Flexión y elevación lat.<br>(10 repeticiones)<br>30 segundos |                            |                            |
| Flexo extensión codos<br>(10 repeticiones)<br>30 segundos    |                            |                            |
| Tríceps<br>(10 repeticiones)<br>30 segundos                  |                            |                            |
| Burpees<br>(10 repeticiones)<br>30 segundos                  |                            |                            |
| Escaladora<br>(10 repeticiones)<br>30 segundos               |                            |                            |

### **AUTOEVALUACIÓN** **¿QUÉ LOGRO AL AUTOEVALUARME?**

Comprender el avance de mi aprendizaje, sus fortalezas y debilidades para ir mejorando.

| <b>MARCA CON UNA X</b>                               | <b>SI</b> | <b>AVECES</b> | <b>NO</b> |
|--|-----------|---------------|-----------|
| Entendí los objetivos de las actividades             |           |               |           |
| Fui capaz de realizar todas las actividades          |           |               |           |
| Logre identificar claramente los tipos de ejercicios |           |               |           |
| Tuve dificultades para realizar los ejercicios.      |           |               |           |
| Aprendí nuevos conceptos de la asignatura            |           |               |           |
| Soy capaz de realizar los ejercicios de la actividad |           |               |           |
| Aprendí más de los contenidos propuestos             |           |               |           |

Recuerda que toda actividad física requiere un calentamiento antes de realizar la rutina de ejercicios y también una vuelta a la calma después de la actividad principal, a continuación, te dejo una guía referida a estos dos momentos de la clase.

### CALENTAMIENTO



### VUELTA A LA CALMA

