



## Guía n 1 Educación Física mes de ABRIL 2021

### Deporte y vida sana. Cursos 7° A-B Profesor: Carlos Maldonado Palma

Ejecutar los diferentes tipos de actividades deportivas y habilidades motoras básicas que se realizan en la Educación Física (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, potencia, Trabajo Cardíaco)

**Capacidades:** - ORIENTACION ESPACIAL. - RESISTENCIA MUSCULAR. - FUERZA MUSCULAR.

**Evaluación Formativa:** Los alumnos presentan la ficha de actividades físicas realizadas clase a clase. Los estudiantes crean un video de 1 minuto realizando una secuencia de ejercicios.

**Fecha de Presentación:** 26 de abril Enviar : [maldonadopalma@gmail.com](mailto:maldonadopalma@gmail.com) O al nro +56987788283

#### 1. Skiping.

Comenzamos en posición de pie para elevar las rodillas alternadamente junto al movimiento de los brazos (Realizar por 30 segundos).

#### 2. Taloneo.

Comenzamos en posición de pie para llevar los pies atrás alternadamente junto al movimiento de los brazos (Realizar por 30 segundos).

#### 3. Saltos de estrella.

Comenzamos en posición de pie con los pies juntos y manos a los costados, realizamos un salto separando las piernas y llevando los brazos sobre la cabeza para luego con otro salto volver a la posición inicial (Realizar por 30 segundos).

#### **Realiza y registra los siguientes ejercicios.**

Con la ayuda de algún familiar en un espacio adecuado realiza los siguientes

I.ejercicios y completa tus resultados en la siguiente tabla, vas a necesitar un cronometro para tomar el tiempo. **(3 repeticiones de 50 segundos por ejercicios con descanso de 50 segundos)**

| Ejercicio           | 1ª Repetición | Pausa   | 2ª Repetición | Pausa   | 3ª Repetición |
|---------------------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|
| Flexiones de brazos |               | 40 Seg. |               | 50 Seg. |               |
| Estocadas           |               | 40 Seg. |               | 50 Seg. |               |
| Sentadilla          |               | 40 Seg. |               | 50 Seg. |               |
| Abdominales         |               | 40 Seg. |               | 50 Seg. |               |
| Rodillas al pecho   |               | 40 Seg. |               | 50 Seg. |               |

**PAUTA DE EVALUACION FORMATIVA TRABAJO FISICO REALIZADO EN CASA**

Nombre Alumno: ----- Curso: ----- Fecha:----/----/-----

| INDICADORES                             | I | S | B | MB |
|---|---|---|---|----|
| Realiza todos los ejercicios en clases  |   |   |   |    |
| Se equivoca en la realización de estos  |   |   |   |    |
| Demuestra buena condición Física        |   |   |   |    |
| Clase a clase participa activamente     |   |   |   |    |
| Tiene buen ritmo de trabajo             |   |   |   |    |
| Envía los trabajos en la fecha acordada |   |   |   |    |