



MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

GUIA N° 2 MARZO

TÍTULO	Conociendo nuestras capacidades físicas
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Educación Física y Salud
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros). >Preparación del cuerpo para el trabajo en clases prácticas.
MOTIVACIÓN	La siguiente actividad busca que el estudiante refuerce sus conocimientos con respecto a sus capacidades físicas básicas.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Mediante las indicaciones dadas, el estudiante deberá confeccionar una rutina de ejercicios.
EVALUACIÓN	A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante realizo en sus casas los ejercicios demostrados.
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Octavo básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros). >Preparación del cuerpo para el trabajo en clases prácticas.		CONTENIDOS -Cualidades físicas: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad

Rutina de ejercicios para realizar en casa

Objetivo: Realizar rutina de ejercicio como acondicionamiento a ejercicios realizar durante el año escolar. Seleccionar y dibujar ejercicios seleccionados

A continuación, se muestra una serie de ejercicios los cuales deben ejercitarse constantemente y en una progresión en el tiempo, teniendo en consideración: estado de salud, ritmo cardíaco, hipertensión, etc. Se recomienda ejecutar esta rutina de 4 a 5 veces por semana.

Cada ejercicio se debe hacer 6 veces con una duración de 15 a 30 segundos.





**Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua**

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable