



## MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

### SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2020

<b>TÍTULO</b>	Actividad física y deportiva
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)</b>	(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 y recuperación * progresión * tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)
<b>MOTIVACIÓN</b>	Motivar a los estudiantes a realizar estos ejercicios en familia y lograr en ellos una práctica regular de actividad física.
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	Guía y video de youtube ( apoyo para realizar la actividad) Plancha : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zfY5XXa26ug">https://www.youtube.com/watch?v=zfY5XXa26ug</a> Flexiones de brazos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e_EKkqoHxns">https://www.youtube.com/watch?v=e_EKkqoHxns</a> Sentadillas con multisaltos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SJRskDSYCqM">https://www.youtube.com/watch?v=SJRskDSYCqM</a> Abdominales en posición estándar: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jSv7X4YHT3w">https://www.youtube.com/watch?v=jSv7X4YHT3w</a> Saltos por encima de conos: Saltos a pie juntos por una distancia de dos metros Estocadas: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l1RB_azA6c">https://www.youtube.com/watch?v=l1RB_azA6c</a>
<b>EVALUACIÓN</b>	Lista de cotejo de los ejercicios realizados por los estudiantes. Envía por imagen o video realizando los ejercicios con una duración de 3 a 5 Minutos. Este material se debe realizar en el cuaderno de la asignatura.
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	<a href="mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a>



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Octavo básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES</b> (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 y recuperación * progresión * tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)		<b>CONTENIDOS</b> Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. Aplicar habilidades motrices específicas de deportes individuales o de oposición.

### La Actividad física y el deporte en la vida escolar

Ejecutan trabajo de estaciones con un minuto y 30 segundos de duración y 30 segundos de descanso, el circuito lo repiten 4 veces, luego de eso identifican la fuente energética utilizada. Pero antes de realizar estos ejercicios conozcamos y definamos que es lo que es estaciones de trabajos y fuentes energéticas. Si puedes imprimir tu guía desarróllala y luego pégala en tu cuaderno de asignatura, de lo contrario la transcribe y responde en el cuaderno tu guía.

#### Definiciones

Estaciones de trabajo:

Fuentes energéticas:



## **2.- Conozcamos un poco más sobre los circuitos de entrenamientos**

### **El circuito de entrenamiento**

El circuito es un pato de entrenamiento que consiste en un grupo de actividades que aluden a un número de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia. Cada una de las estaciones suelen estar compuestas por un grupo de personas. La gama de ejercicios en las estaciones incluyen equipo de resistencia (como pesas), al igual que espacios asignados para hacer ejercicios como flexiones de codos, sentadillas, abdominales, entre otros.

Cada persona debe completar la actividad en esa estación antes de proceder a la próxima, en un lapso de 20 a 30 segundos. Entonces, ellos continúan hasta que hayan pasado a lo largo de las estaciones una o dos veces, según sea requerido en el cuerpo o hasta que se haya completado un determinado tiempo.

### **ENTRENAMIENTO POR ESTACIONES**

#### **El circuito de entrenamiento:**

El circuito es un pato de entrenamiento que consiste en un grupo de actividades que aluden a un número de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia. Cada una de las estaciones suelen estar compuestas por un grupo de personas. Las gamas de ejercicios en las estaciones incluyen equipo de resistencia (como pesas), al igual que espacios asignados para hacer ejercicios como flexiones de codos, sentadillas, abdominales, entre otros.

Cada persona debe completar la actividad en esa estación antes de proceder a la próxima, en un lapso de 20 a 30 segundos. Entonces, ellos continúan hasta que hayan pasado a lo largo de las estaciones una o dos veces, según sea requerido en el cuerpo o hasta que se haya completado un determinado tiempo.



## Historia

El circuito es una evolución de un plan de entrenamiento que fue desarrollado por R. E. Morgan y G. T. Anderson en la [Universidad de Leeds](#) en [Inglaterra](#) en 1953.<sup>1</sup>

El primer formato de circuito de Morgan y Anderson estaba hecho de 9 hasta 12 estaciones. Sin embargo, hoy este número varía de acuerdo al diseño del circuito. El programa de ejercicios debe llevarse a cabo con máquinas de ejercicio, mancuernas, ejercicios de elasticidad, de calestenia, entre otros. Los circuitos temáticos son posibles también de llevar a cabo. De 30 segundos a 3 minutos duraban entre cada una de las estaciones, permitiendo este método para mejorar el sistema respiratorio y cardiovascular, al igual que el aguante muscular durante el ejercicio físico.<sup>1</sup>

Estudios de la Universidad de Baylor y del Instituto Cooper muestran que el circuito es la forma más eficiente de aumentar el sistema cardiovascular y aguante muscular. Otros estudios muestran que el circuito ayuda a las mujeres a lograr sus metas de mantenerse en un peso ideal más rápido que el ejercicio o dieta.

**Ejercicios a realizar** (La ejecución y como realizar los ejercicios los podrás ver en los links dejados en la página n°1)

- 1.- Flexiones de brazos en el suelo.
- 2.- Sentadillas con multisaltos.
- 3.- Abdominales en posición estándar.
- 4.- Saltos por encima de conos.
- 5.- saltos a pie juntos por una distancia de dos metros
- 6.- Estocadas.
- 7.- Plancha.



Lista de Cotejo Educación Física

Tema:

Curso: 8° Básico

Tarea: Definiciones y Estaciones de trabajo.

Ítem	Puntaje ideal	Puntaje logrado
Cumple con el tiempo de cada ejercicio	4	
Se observa que realiza los 7 ejercicios	4	
Cumple con las definiciones	4	
Puntaje Total	16	
Puntaje Alumno		

Puntaje 60 %	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Nota	7.0	6.5	6.1	5.6	5.1	4.7	4.2	3.8	3.5