**MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 5 DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA /CURSO** | Educación Física 8° Básico |
| **NOMBRE DEL PROFESOR/A** | Marcos Lucero |
| **CONTENIDO** | Actividad física y deportiva |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)** | **OA3**  Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable. |
| **MOTIVACIÓN** | Trabajemos con nuestro Cuerpo.  A continuación, te pido que leas y observes tu guía en la cual tendrás diferentes ejercicios y motívate y crea tu rutina de ejercicio siguiendo las instrucciones, tú familia puedo participar junto a ti. |
| **ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS** | 1.- El estudiante elige 4 ejercicios, de la guía, y realiza una rutina siguiendo las instrucciones de cada imagen.  2.- Antes de realizar la actividad debes realizar ejercicios de elongación que están en la guía. |
| **EVALUACIÓN** | -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. |
| **ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO** | [Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| Nombre: | | |
| Curso: octavo básico | **Fecha:** | **Profesor : Marcos Lucero** |
| OBJETIVOS DE APRENDIZAJES  OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable. | | **CONTENIDOS**  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**

Observa los siguientes ejercicios, selecciona 4 y realiza una rutina de ejercicio.

Cada ejercicio tiene su clara descripción. A modo de apoyo te describiré algunos términos.

**Series:** Número de veces que se hace cada ejercicio.

**Repeticones/Segundos:** Número de veces que repito el movimiento del gráfico o segundos que tengo que estar haciendo cada ejercicio.

**Repuperación:** Tiempo que estoy parado hasta hacer la siguiente serie del mismo ejercicio.

**Importante:** Realizar de manera adecuada los ejercicios y respetar los tiempos de descansos.

A contituacion te dejo ejercicios de elongación para realizar antes y después de realizar los ejercicios para activar tu musculatura y prevenir alguna lesión.





1.- 4 series, 30 seg. de trabajo, 30 de descanso

2.- 4 series, 15 mantener posición, 30 de descanso

3.- 4 series, 20 repeticiones, 30 de descanso

4.- 4 series, 5 repeticiones, 30 de descanso

5.- 4 series, 6 repeticiones, 30 de descanso

6.- 4 series, 10 repeticiones, 30 de descanso

7.- 4 series, 6 repeticiones, 30 de descanso

8.- 4 series, 15 repeticiones, 30 de descanso

9.- 4 series, 30 repeticiones, 30 de descanso

10.- 4 series, 15 repeticiones con cada pie, 30 de descanso

11.- 4 series, 20 seg (mantener posición), 30 de descanso

12.- 4 series, 20 seg (mantener posición), 30 de descanso