

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

**CORREO .jovankamatas@colegio-republicaargentina** .cl

**SEMANA 10 :1 al 5 de JUNIO. CURSOS: 7 BASICOS.**

|  |
| --- |
| **INTRODUCCION : BIENVENIDAS ESTUDIANTES**:Esperando que se encuentren bien y cuidándote del CORONAVIRUS seguiremos trabajando en este hermoso proceso de enseñanza aprendizaje a distancia con mucho **ANIMO Y ENTUSIASMO** y también ahora ¡¡¡¡¡¡**ONLINE** ¡!!!!!! **Los días viernes**.**POR LO TANTO VAMOS A RECORDAR**: Al realizar una rutina de ejercicios:Tener tu botella de agua a mano para tu hidratación.Realizar un calentamiento para evitar lesiones musculares.Realizar hábitos de higiene después de la rutina.**DEBEN SIEMPRE ASIGNAR UN TIEMPO DE 30 MINUTOS** para realizar **LAS** **GUIAS DE ACTIVIDADES** dada por la profesora. **LAS GUIAS COMPLEMENTARIAS** puedes copiarlas en tu cuaderno de educación física para su posterior revisión y además servirán para una **EVALUACION SUMATIVA** cuando volvamos a clases presenciales.Te recuerdo también que después de cada guía de actividades adjunto **un link video** para que puedas aclarar tus dudas. y así practicar los ejercicios al ritmo de la música., ahora también en forma¡¡¡¡¡¡¡ **ONLINE!!!!!!!!!!!!!****Comenzaremos con una unidad nueva el Acondicionamiento Físico, ¿Qué es el acondicionamiento físico?** Es el **desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.** **La frecuencia cardiaca está relacionada con el ejercicio considerando frecuencia, intensidad y tiempo de duración del ejercicio.** |
| **Objetivo de Aprendizaje**: Desarrollar la **resistencia cardiovascular**, **la fuerza, la velocidad y la flexibilidad** para alcanzar una condición física saludable considerando frecuencia, intensidad y tiempo de duración del ejercicio. |
| **Contenido: Componentes de la condición Física.** **Indicador de logro**: Monitorean y comparan su frecuencia cardiaca ante, y después de realizar un ejercicio. |