

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

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

**SEMANA 15 y 16 : 6 al 17 de julio**  **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!!!!!!!!!!!!!**  **Continuando con esta unidad el Acondicionamiento Físico, en esta clase trabajaremos la resistencia y la fuerza para ir complementando nuestro trabajo y a la ves retroalimentando la unidad de trabajo.**    **Te recuerdo que la frecuencia cardiaca está relacionada con el ejercicio por lo tanto nos va a acompañar considerando frecuencia, intensidad y tiempo de duración del ejercicio.** |

|  |
| --- |
| **Objetivo de Aprendizaje**: Retroalimentar 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.(Resistencia y Fuerza).**  **Indicador de logro**: Monitorean y comparan su frecuencia cardiaca ante, y después de realizar un ejercicio. |