



Trabajo N°5: Educación Física y Salud

Profesor: Carlos Peralta Ibarra

Niveles: 7° y 8° año

Fecha de Entrega: miércoles 08 de julio

Fecha de Recepción: viernes 07 de agosto

Queridos Estudiantes:

Esperando que se encuentren todos muy bien junto a sus familias, comenzamos una semana más de trabajo a distancia, donde debemos ser capaces de comprometernos con nuestras labores escolares y crear una rutina diaria que nos permita organizar nuestro trabajo en casa.

Volvemos a recordarles, que es de suma importancia para su salud, crear y mantener buenos hábitos de vida activa, y dejamos a toda la familia invitada para que participe de las actividades que con mucha energía hemos preparado para ustedes.

Un abrazo grande a la distancia y todo el ánimo para seguir sobrellevando las circunstancias.

Atte.

Carlos Peralta Ibarra

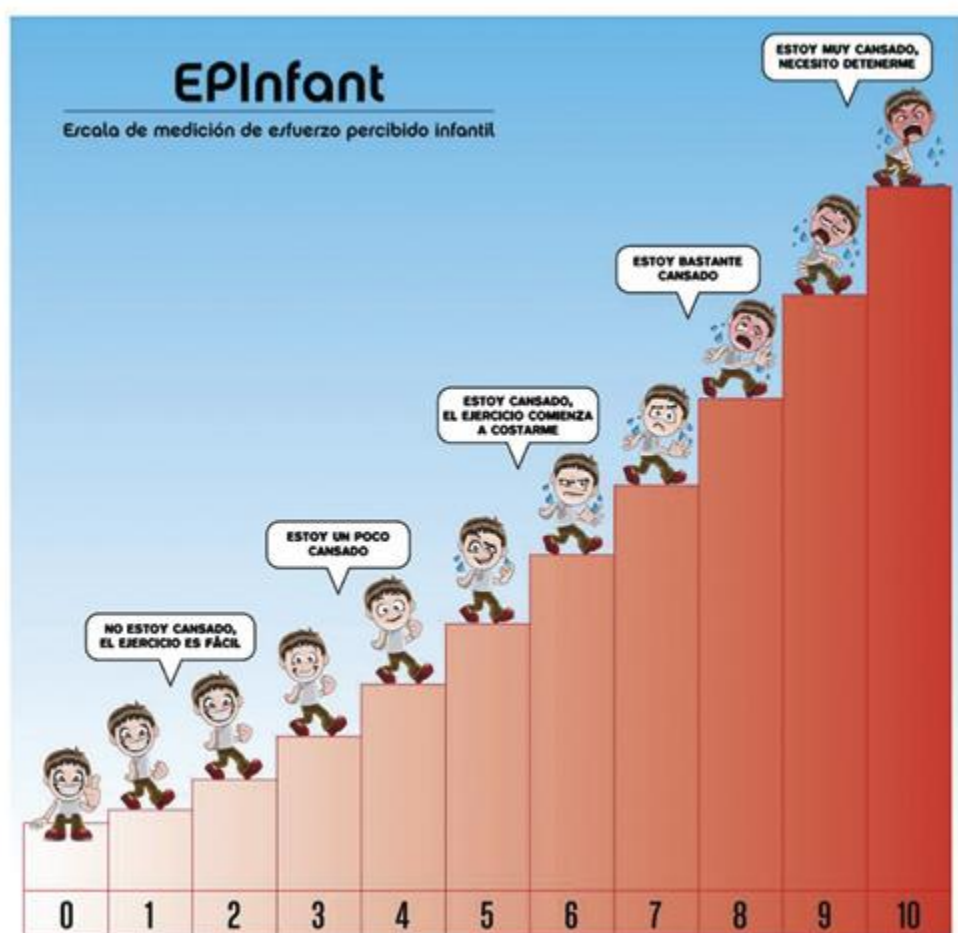
Profesor de Educación Física y Salud

Colegio Dreyse Belser

Retroalimentación de Trabajo N°4

Compara tus respuestas del trabajo anterior, con la información que se entregará a continuación.

La Escala de Borg es un método subjetivo para conocer el esfuerzo que hacemos frente a un determinado ejercicio y/o actividad. Consta de 10 estados, en su versión modificada, en los que debemos dividir nuestra percepción sobre el esfuerzo en base a determinadas respuestas corporales.



Conocer la intensidad a la cual estamos trabajando un determinado ejercicio, es esencial para controlar nuestros objetivos y obtener los resultados esperados con el entrenamiento.

Nombre del trabajo: “Rutina de Acondicionamiento Físico N°3, Fuerza y Coordinación”

Objetivos:

- **OA3: 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).**

 - **OA5 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.**
-

Instrucciones:

1. Ponte ropa deportiva y realiza la rutina de acondicionamiento físico que hemos preparado para ti, procura mantenerte siempre hidratado y aceptar el desafío con la mejor de tus energías.

Te aconsejamos preparar un lugar adecuado para moverte, con un espacio pequeño pero libre de obstáculos, una superficie relativamente blanda para apoyarte en el suelo cuando estimes conveniente (alfombra, manta, colchoneta), tener siempre cerca una botella con agua para hidratarte y una toalla de mano para secarte el sudor.

Los ejercicios solicitados son una referencia del trabajo que hemos realizado en clases anteriores durante estos últimos años, debes procurar ejecutarlos de manera correcta y adaptarlos dependiendo de tus capacidades si es que estimas conveniente.

¡Puedes invitar a más personas de tu familia para que te acompañen en la rutina!

2. Ingresa desde tu navegador al siguiente link para visualizar el video desde youtube **“Rutina de Acondicionamiento Físico N°3, Fuerza y Coordinación, Séptimo y Octavo”**

<https://www.youtube.com/watch?v=XNUGKqv1FAY>

***Toma registro fotográfico o de video cuando estés ejecutando la actividad.**

3. Siguiendo las instrucciones del video, construye un pequeño circuito de coordinación y fuerza que incluya por lo menos 8 ejercicios como los mostrados en el video, la idea no es replicar los mismos, si no crear los tuyos basándose en los ejemplos.
4. Luego, elabora una secuencia de imágenes o pequeño video (no más de 3 minutos), donde se muestren los ejercicios seleccionados. También puedes crear fotografías con movimiento tipo GIFS para respaldar tu trabajo.
5. El registro fotográfico o de video deberá ser enviado al correo: **cperaltai@colegiodreyse.com**

***La fecha máxima sugerida para enviar tu trabajo es el día viernes 07 de agosto.**

6. Se adjunta tabla de puntajes con la cual, según lo informado, se revisará el trabajo solicitado.

7. Te invito a que realices esta rutina por lo menos, 3 veces a la semana y compruebes mediante la práctica, los múltiples beneficios que nos brinda el ejercicio físico para nuestra salud.

8. Cualquier duda o consulta puede escribirme a **cperaltai@colegiodreyse.com** o directamente en el muro de nuestra sala de clases de classroom *Educación Física y Salud 7° y 8° básico*.

¡ESPERAMOS TODA TU MOTIVACIÓN CON LAS ACTIVIDADES SOLICITADAS!



Tabla de Puntajes

Indicador	Realizado (3 puntos)	No Realizado (0 puntos)
Presenta apoyo fotográfico o de video de la actividad solicitada.		
Ejecuta al menos 4 ejercicios de coordinación.		
Ejecuta al menos 4 ejercicios de fuerza.		
Respetar el formato solicitado en las instrucciones.		
Envía el trabajo dentro del plazo sugerido (considerando flexibilidad del panorama actual).		
Total	15	