

**I.- IDENTIFICACIÓN DE LA PRESENTACIÓN N° 001 / 2021**

<b>DEPARTAMENTO</b>	<b>ED. FÍSICA Y SALUD</b>
<b>ASIGNATURA</b>	<b>ED. FÍSICA Y SALUD</b>
<b>PROFESOR</b>	<b>JAVIERA OYARZÚN LEÓN</b>
<b>CURSO</b>	<b>8° BÁSICO</b>
<b>SEMESTRE</b>	<b>PRIMER</b>

**II.- GESTIÓN CURRICULAR**

<b>OBJETIVO/S</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CONOCER AL CURSO Y PROFESORA, FORMA DE TRABAJO Y EVALUACIONES</li><li>• DESARROLLAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, LA FUERZA MUSCULAR, LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD PARA ALCANZAR UNA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE</li></ul>		
<b>CONTENIDO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CALENTAMIENTO GRUPAL, MOVIMIENTO ARTICULAR</li><li>• CIRCUITO DE TRABAJO POR GRUPOS</li></ul>		
<b>NÚMERO DE CLASE</b>	<b>001 - 2022</b>	<b>FECHA</b>	<b>MARTES 15/03/2022</b>
<b>ACTIVIDAD PRÁCTICA</b>	<b>TROTE, MOVIMIENTO ARTICULAR, CIRCUITO DE TRABAJO</b>		
<b>MATERIAL</b>			

## HABILIDAD: CONOCER

### EXIGENCIAS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Botella de agua
- Útiles de aseo personal
- Sin aros, piercings, pelo tomado
- Se permite el uso de calzas o shorts durante el desarrollo de la clase.
- **ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO EL BULLYING**



# MOVIMIENTO ARTICULAR Y CALENTAMIENTO

**Movimiento articular** es la capacidad de movimiento que presentan nuestras articulaciones.

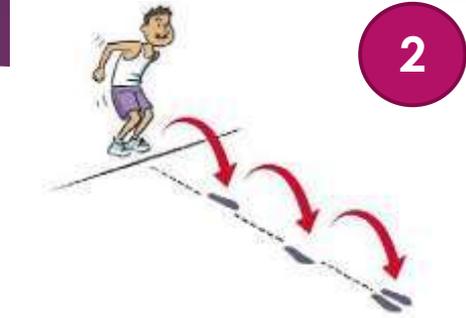
**Calentamiento** es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas.

## HABILIDAD: APLICAR

### CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO



1



2



3



4

Tres ciclos de 1 min y 30 seg. - Tiempos de descanso entre 30 y 15 seg.

### CIERRE DE LA CLASE

- Hidratación y aseo personal  
Retroalimentación.

