

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

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| DEPARTAMENTO | ED. FÍSICA Y SALUD |
| ASIGNATURA | ED. FÍSICA Y SALUD |
| PROFESOR | JAVIERA OYARZÚN LEÓN |
| CURSO | 8° BÁSICO |
| SEMESTRE | PRIMER |

II.- GESTIÓN CURRICULAR

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

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

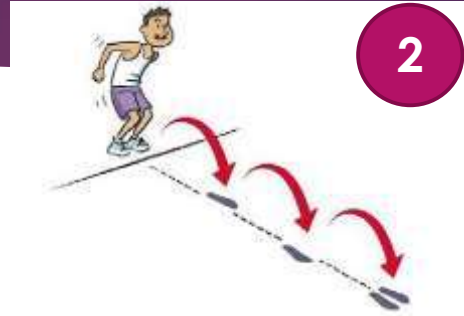
Movimiento articular

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



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.

