



## PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES

DOCENTE: Sebastián Alarcón Fuentes

CURSO: 7° A y B ,ASIGNATURA : Educación Física.

### Guía N°5 Guía de Resistencia y Deporte.

#### OBJETIVO:

##### OA 03

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

##### OA 04

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas, 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.

##### OA 1

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte posición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

#### INSTRUCCIONES:

Los alumnos realizarán una rutina de ejercicios por medio de un link de calentamiento (10.09 minutos), desarrollo actividades de voleibol en el primer link hay como hacer un balón, pero si tienes otro ocúpalo lo ideal es realizar la técnica. (6,50 minutos), el segundo hay que realizar una serie (3.01 minutos) y elongación (7.43 minutos) total de trabajo 27,43 minutos. El desarrollo de esta rutina debe realizarse después de haber visto el video para observar el espacio que necesita y los ejercicios que debe realizar. La rutina debe realizarla tres veces en la semana este es un trabajo a conciencia. En la elongación debes realizar hasta los rango de cada uno, hasta donde pudiste llegar con los día de practica deberías ir avanzando más

**TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:**

1.- Realizar calentamiento indicado en el siguiente link

<https://youtu.be/KNABsNt-t18>

2.- realizar la rutina que verán en el link

<https://youtu.be/3XX1lcp2rRs>

<https://youtu.be/J9Xj2bWhq84>

3.- Para terminar la elongación el link

<https://youtu.be/A7Fnc6orgy0>

**FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:**

Los alumnos deben enviar las respuestas al correo [salarcon@colegiodelvalle.cl](mailto:salarcon@colegiodelvalle.cl) las siguientes preguntas al 12/06/2020. La evaluación sumativa, además se envía lista de cotejo.

**Preguntas:**

- 1.- Que te pareció la rutina. 1 pto.
- 2.- ¿Cómo te sentiste realizando la rutina? 1 pto.
- 3.- Realizaste los tres días de la semana ¿Qué días las realizaste? 6 ptos.
- 4.- ¿Qué balón utilizaste en los ejercicios? 1 pto.
- 5.- Cómo te resulto el trabajo con el balón y que dificultades se presentaron. 1 ptos
- 6.- El tiempo de esta rutina es mayor ¿Pudiste realizar completa? 1 pto.
- 7.- ¿Te estas hidratando mientras realizas las actividades? 1 pto.

**Lista de Cotejo**

	<b>Indicadores</b>	
<b>1</b>	Realiza la actividad entregada 1pto.	
<b>2</b>	Cumple con el objetivo del trabajo 1pto.	
<b>3</b>	Cumple las instrucciones entregadas por el profesor 2ptos	
<b>4</b>	Entrega las respuestas en la fecha solicitada 1pto.	
<b>5</b>	Puntaje de cuestionario total 12 puntos	
	Total del puntaje 17 puntos.	
	<b>NOTA</b>	