



Sebastian's College
Camino Fundo Santa Julia N°150, Graneros
Departamento de Educación Física y Salud
Miss Cecilia Fuentes C
+56968288131

MES DE OCTUBRE 7° AÑO BÁSICO

Mejorando la Condición física

OA3: Desarrollar condición física

OA1: Aplicar HMB a diferentes deportes.

OA5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés

Estimados padres y apoderados:

Durante el presente mes, debemos seguir trabajando a distancia, es por esta razón que sugiero realizar al menos 20 minutos de actividad práctica de manera semanal considerando los objetivos antes mencionados. Idealmente repetirlas dos veces por semana, a fin de que los estudiantes puedan ir adquiriendo mejoras en el trabajo motor que nos encontramos potenciando.

TEMA CENTRAL MES

MEJORAR CONDICIÓN FÍSICA (RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD)

De manera semanal, la familia en conjunto con el estudiante deberán completar la tabla que observan a continuación (puede ser en digital o transcribirla de manera manual). Se sugiere complementar con algún vídeo semanal, a fin de encausar el trabajo a distancia.

Se pretende que manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física. Además se espera que los estudiantes combinen, apliquen y ajusten sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte de oposición/colaboración.

Adjunto tabla de trabajo asignatura Educación Física y Salud

FECHA	Desarrollar condición física	Aplicar HMB a diferentes deportes.	Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés
SEMANA 1			
SEMANA 2			
SEMANA 3 EVALUACIÓN			
SEMANA 4			

Palabras claves

Deportes de oposición/colaboración, intensidad, frecuencia, tiempo, tipo de actividad, promoción, vida activa saludable, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Se solicita poder compartir las actividades de manera semanal al siguiente correo: efisebastianscollege@gmail.com,

Les invito a visitar nuestro canal de YouTube Institucional y suscribirse, para estar al pendiente de los videos, que nosotros sus profesores preparamos para orientar las actividades.

Esperando se encuentren a resguardo.

Saluda de manera afectuosa.
Miss Cecilia F.

Adjunto Pauta evaluativa sumativa.

Mejorando la Condición física

O.A ; Desarrollar condición física Y aplicar las habilidades motrices básicas a diferentes deportes.

INDICADORES	NIVEL A 86% o más El estudiante muestra un grado de logro alto.	NIVEL B 71% a 85% El estudiante muestra un grado de logro adecuado.	NIVEL C 70% a 60% El estudiante puede realizar un mayor progreso de su aprendizaje	NIVEL D 59% o menos El estudiante requiere apoyo específico para alcanzar un mayor grado de aprendizaje.	S/I Sin información no existe evidencia del estudiante para retomar su aprendizaje.
Realizar calentamiento adecuado					
Resistencia aeróbica carrera continua 6 minutos.	6 min	5 min	4 min	3 a 2 min	1 min y menos
Resistencia-Fuerza muscular Abdominal	21 rep y más	16 a 20 rep	11 a 15 rep	1 a 10 rep	0 rep
Flexo extensión codos	21 rep y más	16 a 20 rep	11 a 15 rep	1 a 10 rep	0 rep
Sentadilla	21 rep y más	16 a 20 rep	11 a 15 rep	1 a 10 rep	0 rep
Valoración de la velocidad. Recorrer cierta cantidad de distancia en el menor tiempo posible					