*“El sí de la familia marianista”*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD OCTAVOS BÁSICOS**

**UNIDAD 1: CONDICIÓN FÍSICA**

NOMBRE :……………………………………………………………………………….. CURSO: ………………………….

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:** | **OA3**  Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable |
| **TEMA DEL TRABAJO:** | Condición física |
| **ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:** | Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia cardiovascular y fuerza muscular. |

Instrucciones:

* Envía este documento en formato Word.

## Correo: [fmoreno.cpsm@gmail.com](mailto:fmoreno.cpsm@gmail.com)

* Asunto: Nombre Apellido y curso del alumno.
* Fecha de entrega: lunes 25 de mayo 2020

**Desarrollo:**

1. **Investigue ejemplos de ejercicios de fuerza y flexibilidad, en donde se trabaje el miembro inferior y superior, menciona la importancia y ventajas de trabajar la fuerza y la flexibilidad.**

**Fuerza:**

**Flexibilidad:**

1. **Crea un circuito que tenga 4 estaciones en total.**

**-Primera estación: Ejercicio de fuerza del tren superior**

**-Segunda estación: Ejercicio de fuerza del tren inferior**

**-Tercera estación: Ejercicio de flexibilidad del tren superior**

**-Cuarta estación: Ejercicio de flexibilidad del tren inferior**

1. **Inserta en este documento 4 fotos del circuito creado.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ejercicio de fuerza del tren superior** |  |
| **Ejercicio de fuerza del tren inferior** |  |
| **Ejercicio de flexibilidad del tren superior** |  |
| **Ejercicio de flexibilidad del tren inferior** |  |

**ESCALA DE APRECIACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INDICADORES** | **MUY BUENO**  **5 puntos** | **REGULAR**  **3 puntos** | **PODRÍA MEJORAR**  **01 punto** |
| 1. Realiza la actividad número 1 como indica el docente |  |  |  |
| 1. Envía 4 fotos de los ejercicios del circuito. |  |  |  |
| 1. El circuito cumple con las indicaciones dadas por el profesor |  |  |  |
| 1. El circuito creado tiene las 4 estaciones |  |  |  |
| 1. Utiliza creatividad en el uso de materiales. |  |  |  |
| 1. Envía documento en la fecha estipulada. |  |  |  |
| **PUNTAJE FINAL** |  |  |  |

**Recuerda que tienes 3 décimas si enviaste una foto junto a algún integrante de tu familia realizando la rutina de la guía 3.**