



COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA
ACTIVIDAD EN CASA
EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo pedagógico Educación física y salud I y II medio

2.-Retroalimentación de la guía anterior:

Revisión de reglamento de hándbol

De acuerdo a la revisión del reglamento de hándbol, se debe enfatizar en aquellos puntos relacionados a los pasos con el balón en las manos antes de lanzar, Las dimensiones de la cancha, las faltas dentro del juego, etc.

3.-Descripción de los Objetivos de Aprendizajes abordados en todo este periodo (Los correspondiente desde la Unidad N°1)

Les solicito ennegrecer aquellos que corresponden al Nivel 1.

Unidad 1: **VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

OA 3

Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).

Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.

Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.

Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.

Ingesta y gasto calórico.

HABILIDADES MOTRICES (nivel 1)

OA1:

Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).

4.-A continuación, realizar una lista de "Todos los contenidos específicos" que se han trabajado en las 9 guías anteriores y para cada uno, adjuntarles el N° de guía que se abordó y los recursos que presentaron. (Link de tutoriales, Link de texto de estudio con N° de páginas trabajadas, Link de videos explicativos, etc

GUÍA N°1 ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SALUD

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

- <https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

GUÍA N°2 ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SALUD

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

- <https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

GUÍA N°3 ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SALUD

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

- <https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

GUÍA Nº4 ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SALUD

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

- <https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

GUÍA Nº5 ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SALUD

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

- <https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

GUÍA Nº6 ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SALUD

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

- <https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

Encuesta de hábitos de vida saludable

- <https://www.thatquiz.org/es/>,

GUÍA Nº7 : HABILIDADES MOTRICES DE MANIPULACIÓN/ ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

Técnicas de hándbol

https://www.youtube.com/watch?v=_0uGwID3Mzw

GUÍA Nº8 : HABILIDADES MOTRICES DE MANIPULACIÓN/ ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

Reglamento de hándbol

https://www.youtube.com/watch?v=_0uGwID3Mzw

GUÍA Nº9 : HABILIDADES MOTRICES DE MANIPULACIÓN/ ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

Reglamento de hándbol

<http://educfisica2013.blogspot.com/2015/12/reglamento-de-handbol.html>