



Prof. Karla Romero
karla.romero@colegiocrisol.cl

8 BÁSICO

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CLASE 10: CAPACIDADES FÍSICAS

OBJETIVO DE LA CLASE

- **Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable (OA3)**

¿Qué son las capacidades físicas básicas?

Son un conjunto de propiedades del organismo que me permiten realizar toda clase de movimientos (jugar, caminar, nadar, etc.).



RESISTENCIA

¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?



FUERZA

CAPACIDADES
FÍSICAS
BÁSICAS

FLEXIBILIDAD



VELOCIDAD



Todas las capacidades físicas básicas pueden mejorarse con la práctica de ejercicio físico.

CALENTAMIENTO

DAMOS COMIENZO A NUESTRO CALENTAMIENTO
!!! PREPARATE!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=IYDV6pqHJv4>

ACTIVIDADES

Necesitamos 4 obstáculos en el piso para formar un cuadrado:

Trotar pasando por cada una de las esquinas del cuadrado: trote adelante, costado, atrás y de costado finalmente. Se repite devolviéndose. Realizar el circuito 4 veces sin parar.

Circuito de saltos con los obstáculos: hacia adelante saltar en un pie, al costado saltar a pie juntos, atrás saltar en un pie y al costado a pie juntos. Repetir 4 veces.

Skipping adelante, sentadillas avanzando al costado, skipping atrás y sentadillas al costado. Realizarlo durante 1 minuto.

Cuadrupeda adelante y atrás y saltos de rana a los costados. Realizarlo durante 1 minuto.

A las indicación de la docente o adulto el/la alumno/a debe tocar el obstáculo según la dirección dada ej.: adelante derecha, atrás izquierda, adelante izquierda, atrás derecha. Repetir las veces que sea necesario.

EJERCICIOS DE FUERZA

Necesitamos 2 botellas pequeñas con agua.

¡¡¡VAMOS MOTIVATE!!!

Antes de iniciar comenzaremos con saltos de tijeras y luego iniciamos con el link.

<https://www.youtube.com/watch?v=TtpOMPhfDOM>

CIERRE DE LA CLASE

ELONGACIÓN DE LOS GRUPOS MUSCULARES

Recuerda elongar cuello, piernas, brazos, manos, etc.



!!!MUCHAS FELICIDADES!!!

RECUERDA
LA FRASE:
YO QUIERO,
YO PUEDO Y
SOY CAPAZ

@Candidman