



# COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

## GUIA EVALUADA N°2

### EDUCACION FISICA Y SALUD

Curso: 8°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 32 pts.	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	------------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

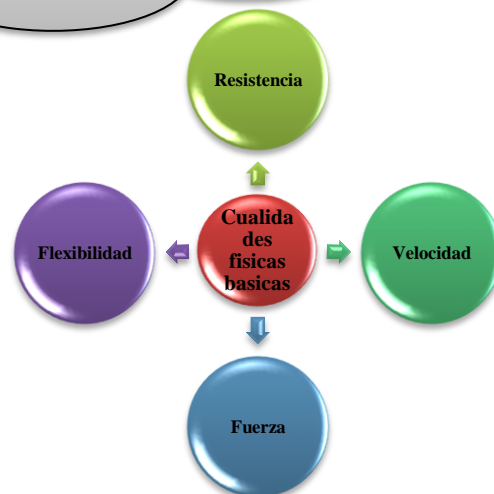
Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promueven en su comunidad y/o entorno la práctica regular de una actividad física y/o deportiva.</li><li>➤ Enfrentan positivamente diferentes circunstancias desfavorables y dificultades surgidas en la clase.</li><li>➤ Demuestran una actitud de colaboración permanente durante la clase.</li></ul>

#### Instrucciones:

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Plazo de entrega: 15 de mayo 2021
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a [Profesora.edfisica88@gmail.com](mailto:Profesora.edfisica88@gmail.com)
- **Recuerda** que, al momento de enviar tu guía y afiche, en el asunto del correo debes escribir tu nombre y nivel al que perteneces.



Recuerda que las cualidades físicas, son el conjunto de aptitudes de cada persona, que son esenciales para realizar cualquier actividad física y/o deportiva, que se desarrollan a través del entrenamiento.





## COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

Existen distintas formas de percibir el esfuerzo máximo al momento de realizar actividad física. A continuación, se describirá escala de Borg que se utilizará para la actividad.

**Es una escala de percepción subjetiva del esfuerzo que se realiza, donde cuantificamos ese nivel de esfuerzo en valores numéricos de 0 a 10. Podremos controlar de forma subjetiva el cansancio y saber los efectos de nuestros ejercicios, según la intensidad.**





**COLEGIO PUMANQUE**  
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4


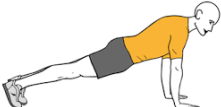

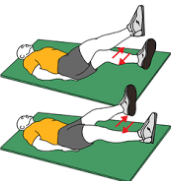
Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

**Ítem 1:**

Ejecuta los ejercicios que se presentan en la tabla, luego identifica a que cualidad física pertenece cada ejercicio. Para finalmente completar según tu criterio la percepción del esfuerzo en cada estación. (16 pts.)

Estación/ Ejercicio	Tiempo de duración	Cualidad física	Percepción del esfuerzo
<p><u>ESTACION N°1</u> <b>Jumping Jack</b></p> 	<b>30 segundos</b>	<b>Resistencia</b>	
<p><u>ESTACION N°2</u> <b>Plancha Isométrica</b></p> 	<b>30 segundos</b>		
<p><u>ESTACION N°3</u> <b>Sentadillas</b></p> 	<b>25 repeticiones</b>		
<p><u>ESTACION N°4</u> <b>Abominales tijeras</b></p> 	<b>25 repeticiones</b>		



# COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

## Ítem 2:

Averigua que parámetros comprende la vida activa y saludable, luego confecciona un afiche que lo promueva la realización de actividad física en la comunidad escolar.

El afiche lo puedes confeccionar en formato Word o bien lo puedes dibujar a mano alzada, no olvidar que el afiche debe llamar la atención, recuerda utilizar colores e imágenes atractivas. (16 pts.)

## Ejemplo:

