

Séptimo y Octavo Básico

Registrar en el cuaderno, clase n°2, 3 y 4.

Objetivo n°1

Conocer formas de mejorar la condición física, tomando en cuenta los conceptos de frecuencia, intensidad, duración, recuperación y progresión.

Actividad

Realizar 30 abdominales y 60 sentadillas el día martes.

Realizar 45 abdominales y 80 sentadillas el día jueves.

Realizar 60 abdominales y 90 sentadillas el día sábado.

Esto se debe realizar durante 4 semanas, siempre a la misma hora.

Se estará trabajando con una frecuencia de 3 veces a la semana, mediante pasen las semanas sentirán que la intensidad de estos ejercicios es menor, a pesar que la duración de los ejercicios es distinta. Tendrán una recuperación de 2 días aproximadamente al hacerlo siempre a la misma hora, lo que entregara a su cuerpo la capacidad de volver a estar en condiciones para realizar el ejercicio y automáticamente después de 1 mes sentirán la necesidad de aumentar la carga (suma frecuencia, intensidad, duración, recuperación y progresión) porque su cuerpo vera los resultados y dominara la carga anterior. En este caso se podrán dar cuenta de la evolución.

También a esta rutina se le pueden agregar ejercicios de flexibilidad o ejercicios de su interes.

Objetivo n°2

Practicar habilidades motrices orientadas al handbol

Actividad

En sus casas practicar lanzamientos con un balón, del tamaño que sea, con algún familiar o conocido.

Pueden lanzarse el balón a distintas distancias evitando que este toque el piso o fabricar un cesto donde poder encestar el balón o un blanco donde apuntar y poder darle con el balón.

Esto debe quedar registrado en el cuaderno y deberá estar firmado por el apoderado.