

Ficha de síntesis Educación Física 8º Básico



INSTRUCCIONES:

Estimados alumnos, les enviamos el temario con los contenidos ya vistos en las guías que les fueron entregadas. La evaluación de síntesis constará de un trabajo con 7 preguntas de desarrollo, sobre temas y ejercicios que están en sus guías

TEMA N°1:

Cualidades físicas:
Definición de resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación

Link de acceso a video:
https://www.youtube.com/watch?v=so_ThAFods0

TEMA N°2:

Los beneficios de la actividad física en los jóvenes:
Aspectos físicos y psicológicos

Link de acceso a video:
<https://www.youtube.com/watch?v=JSkAKCRMDT8>



TEMA N°3:

Ejercicios de coordinación utilizando un cuadrado

Link de acceso a video:
<https://www.youtube.com/watch?v=6RRkxq5rhy4&t=45s>

TEMA N°4:

Acondicionamiento físico:
Crear una serie de ejercicios (como los dibujos en sus guías o "ejercicios Tabata")

TEMA N°5:

Juegos pre-deportivos:
Colectivos con reglas y normas