



GUÍA DE DIGITAL N10

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 15 AL 19 DE JUNIO

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

HOLA MIS QUERIDOS PEQUEÑOS/AS. PRIMERO QUE NADA ENVIARLES UN FUERTE ABRAZO Y MUCHO ANIMO PARA PASAR LA CUARENTENA DE LA MEJOR MANERA. DE CORAZÓN, SU PROFESOR GUILLERMO.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA6: EJECUTAR ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA, QUE DESARROLLEN LA CONDICIÓN FÍSICA POR MEDIO DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, FUERZA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD, MEJORANDO SUS RESULTADOS PERSONALES.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORA DE LAS APTITUDES FÍSICAS.</p>
<p>OBJETIVO CLASE</p>	<p>HABILIDADES</p>
<p>REALIZAR EJERCICIOS SUPERANDO METAS PERSONALES</p>	<p>ANALIZAR ORDENAR EJECUTAR</p>

2. GUIA

HOY, COMO EN CLASES ANTERIORES SEGUIREMOS ENTRENANDO Y MEJORANDO NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS MEDIANTE EJERCICIOS QUE EXIJAN UN MÁXIMO ESFUERZO DE PARTE PROPIA.



CADA VEZ QUE ENTRENEMOS HABRÁ UNA ADAPTACIÓN DE MI ORGANISMO Y DE MI CUERPO, LA CUAL SE VERA REFLEJADA PRINCIPALMENTE EN MIS MÚSCULOS, QUE, ME DARÁN MAYOR FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD. SI MANTENEMOS UNA RUTINA O HABITO DE ENTRENAMIENTO O DE REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS, YA SEA SOLO O EN COMPAÑÍA, ESTAREMOS MEJORANDO NUESTRAS CAPACIDADES LO CUAL ME PERMITIRÁ REALIZAR DEPORTES Y EJERCICIOS DE MAYOR COMPLEJIDAD. ADEMÁS, DE ESTA FAVORECIENDO MI SALUD EN TODOS SUS ÁMBITOS.



3.TAREA

- *REALIZAR 3 SERIES DE DIFERENTES EJERCICIOS REGISTRANDO LA CANTIDAD HECHA EN UN MINUTO. (60 SEGS)*

SALTOS EN X



➤ **ESTOCADAS**




➤ **SENTADILLAS**



ABDOMINALES



- 
- ▶ Si realizan actividad física, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después de la actividad o juego, y, además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
 - ▶ Un gran abrazo de su profesor Guillermo.
- 