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

2. GUIA

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



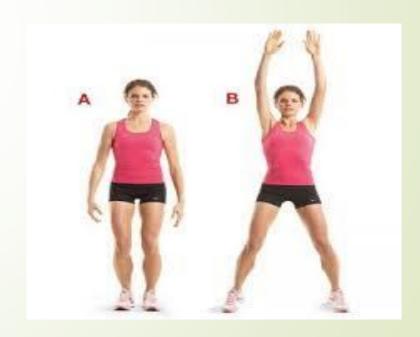
CADA YEZ QUE ENTRENEMOS HABRÁ UNA ADAPTACIÓN DE MI ORGANISMO Y DE MI CUERPO, LA CUAL SE YERA REFLEJADA PRINCIPALMENTE EN MIS MÚSCULOS, QUE, ME DARÁN MAYOR FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD. SI MANTENEMOS UNA RUTINA O HABITO DE ENTRENAMIENTO O DE REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS, YA SEA SOLO O EN COMPAÑÍA, 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)

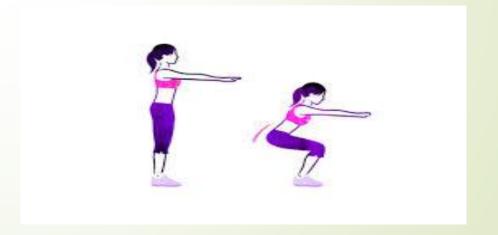
SALTOS EN X



■ ESTOCADAS



SENTADILLAS



ABDOMINALES



