

GUÍA DE DIGITAL N 12

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 13 AL 17 DE JULIO

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

HOLA, DESEANDO QUE TE ENCUENTRES MUY BIEN, TU, Y TU FAMILIA. SIGAMOS AVANZANDO JUNTOS... AUNQUE SEA VIRTUALMENTE.

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

HABLAMOS Y REALIZAMOS ANTERIORMENTE LO RESPECTIVO A HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, LAS CUALES SON CAPACES DE REALIZARSE POR MEDIO DE LA MEJORA DE NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS, TAMBIÉN MENCIONADAS ANTES. ENTRE LAS CUALES ESTÁN, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD.



LA FORMA DE MEJORAR NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS Y EL DOMINIO DE NUESTRA HABILIDAD MOTRIZ, ES ENTRENAR Y PRACTICARLAS REGULARMENTE PARA FAVORECER LA MEMORIA MUSCULAR.



3.TAREA

- Realizar diferentes ejercicios registrando en un cuaderno la máxima meta lograda. (cantidad, distancia, altura, etc).
- 10 saltos verticales




- 10 saltos horizontales



- Acostarse y pararse (maxima cantidad en 1 min)

- ▶ Puente contralateral (máxima cantidad de tiempo)



- 
- ▶ 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.
- 