

# GUÍA DE DIGITAL N13

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 3 ° BÁSICO

**DOCENTE:** GUILLERMO LAVADO

**SEMANA:** 03 AL 07 DE AGOSTO

**CONTACTO:** [GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL](mailto: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><b>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.</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORA DE LAS APTITUDES FÍSICAS.</b></p>
<p><b>OBJETIVO CLASE</b></p>	<p><b>HABILIDADES</b></p>
<p><b>REALIZAR EJERCICIOS SUPERANDO METAS PERSONALES</b></p>	<p><b>ANALIZAR ORDENAR EJECUTAR</b></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.**



## 3.TAREA

- Realizar diferentes ejercicios (3 series cada uno) registrando en un cuaderno la máxima meta lograda. (cantidad, distancia, altura, etc).
- 10 saltos verticales



- 10 saltos horizontales



- Acostarse y pararse 20 reps

- Flexiones de brazos 10 reps



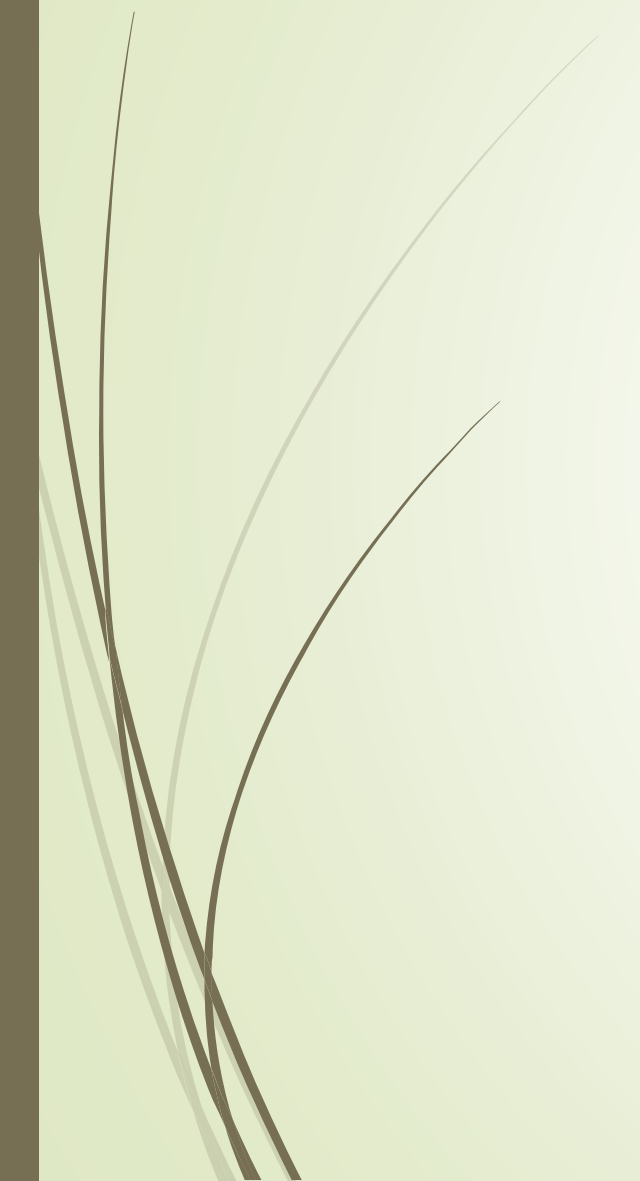
- ▶ Empuje de hombros 15 reps (usar botellas con agua de 500 en cc en cada mano o algún elemento de peso liviano)





## TICKET DE SALIDA


Realiza una sesión de estiramiento de 5 minutos, de los grupos del cuerpo ejercitados.





## AUTOEVALUACIÓN

INDICADORES	1	2	3	4	5
Realiza cada uno de los ejercicios planteados en la clase					
Realiza un calentamiento adecuado					
Sigue hábitos de vida saludable como beber agua regularmente, comer de forma balanceada					
Organiza tiempos y espacios para realizar sus clases de educación física					

- 
- ▶ 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.
- 