



GUÍA DE DIGITAL N14

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 17 AL 21 DE AGOSTO

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.



EDUCACIÓN FÍSICA

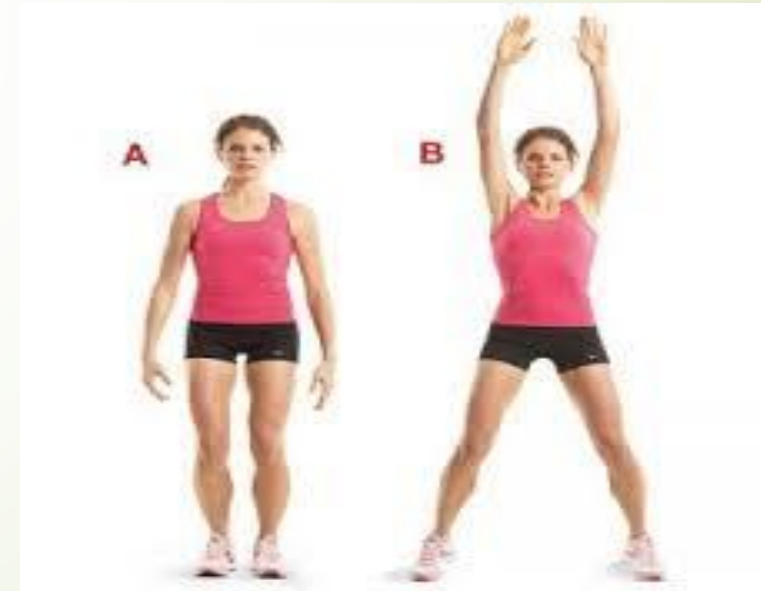
**LA CLASE DE HOY ENFOCADA A SALTOS CON Y SIN IMPLEMENTOS MEJORAN MI CAPACIDAD DE UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL, COORDINACIÓN Y PROPIOCEPCIÓN DE MIS APTITUDES FÍSICAS (AUTOCONOCIMIENTO)
LA ACCIÓN DE SALTAR, FÁCILMENTE SE PUEDE ADAPTAR A MUCHAS FORMAS DE EJECUCIÓN COMO HACIA ADELANTE, EN REVERSA, LATERALES, EN UN PIE, A GRAN ALTURA, A BAJA ALTURA , A GRAN DISTANCIA, ETC.**



3.TAREA

- *REALIZA 3 SERIES DE 1 MINUTO DE LA SIGUIENTE RUTINA DE EJERCICIOS. DESCANSA ENTRE 30 SEGUNDOS A 1 MINUTO ENTRE CADA SERIE SEGÚN EL NIVEL DE ESFUERZO QUE TENGA TU CUERPO. (A MENOS ESFUERZO, MENOR DESCANSO. A MAS ESFUERZO, MAYOR DESCANSO)*

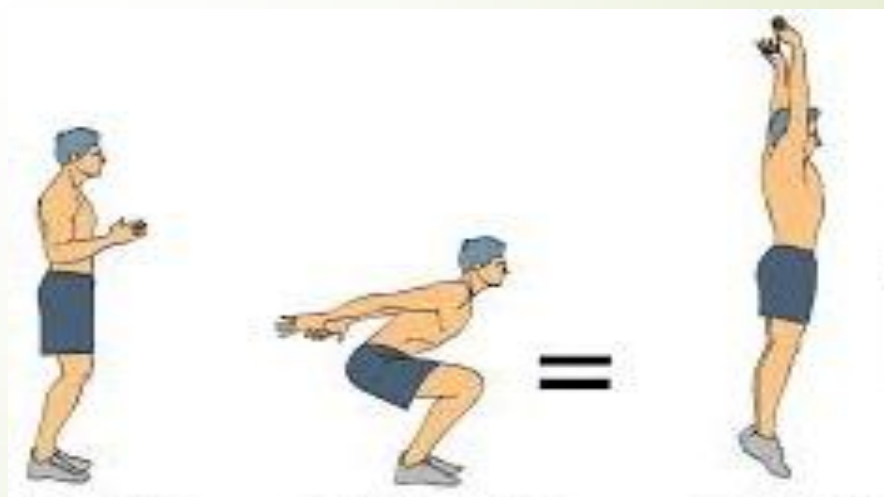
SALTOS EN X



➤ **ESTOCADAS EN SALTO ALTERNADO**



➤ **SENTADILLAS CON SALTO**



SALTOS LATERALES



TICKET DE SALIDA


INDICADOR EVALUACION
Ejecutan actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos.

EN LA IMAGEN SITUADA EN LA DERECHA DE LA PANTALLA

**¿QUÉ TIPO DE SALTO TUVO QUE REALIZAR LA PERSONA?
SELECCIONA LA OPCIÓN CORRECTA**

- A) SALTO LARGO**
- B) SALTO A UN PIE**
- C) SALTO ALTO**
- D) SALTO EN REVERSA**



- 
- ▶ 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.
- 