

GUÍA DE DIGITAL N17

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 05 AL 09 DE OCTUBRE

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 |
|--|--|
| 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. | ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORA DE LAS APTITUDES FÍSICAS. |
| OBJETIVO CLASE | HABILIDADES |
| REALIZAR EJERCICIOS SUPERANDO METAS PERSONALES | ANALIZAR ORDENAR EJECUTAR |

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.

INDICADOR DE EVALUACION

Conocen y ponen en práctica medidas de seguridad adecuadas en la práctica de ejercicio físico.

- 
- ▶ 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.
- 



AUTOEVALUACION

| indicador | Logrado | No logrado |
|---|---------|------------|
| Leí y analice la información entregada en la guía | | |
| Aplique los conocimientos en el ticket de salida | | |