

GUÍA DE DIGITAL N18

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 19 AL 23 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
<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

LA RESISTENCIA Y EL ENTRENAMIENTO CONSTANTE DE ESTA. PUEDE MEJORAR NUESTRA CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA, POR ENDE, PODEMOS DESARROLLAR ACTIVIDADES QUE NOS EXIJAN FÍSICAMENTE DURANTE UN TIEMPO MAS PROLONGADO. ADEMAS LA OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) RECOMIENDA REALIZAR EJERCICIOS COMO ESTOS AL MENOS 3 VECES A LA SEMANA PARA PREVENIR ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES.



3.TAREA

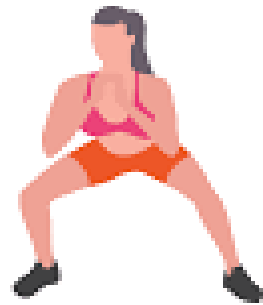
- Realizar diferentes ejercicios (3 series en todos los ejercicios)
- 15 saltos verticales



► 10 saltos horizontales



► Paso del cangrejo lateral 12 x lado



Pose del cangrejo 30 segundos



Saltos en tijera, alternos. 20



Autoevaluación

indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Lee y comprende las instrucciones de los ejercicios a realizar			
Prepara el espacio de trabajo y toma las medidas de seguridad			
Ejecuta todos los ejercicios y actividades como corresponden			
Finaliza la clase con estiramientos y relajación			


TICKET DE SALIDA

¿Que ejercicio deberíamos realizar como estiramiento para finalizar la clase?

Describelo con tus palabras o bien adjunta una foto mostrando el ejercicio.

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.
- 