

GUÍA DE DIGITAL N19

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 2 AL 6 DE NOVIEMBRE

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

JUNTO CON SALUDARLOS MIS QUERIDOS NIÑOS. LES ENVÍO TODA LA BUENA VIBRA Y LAS ENERGÍAS, PARA QUE JUNTOS, COMPLETEMOS ESTA SEMANA DE CLASES Y ACTIVIDAD FÍSICA.



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 de coordinación y de resistencia muscular, dinámica y estática	ANALIZAR ORDENAR EJECUTAR

2. GUIA

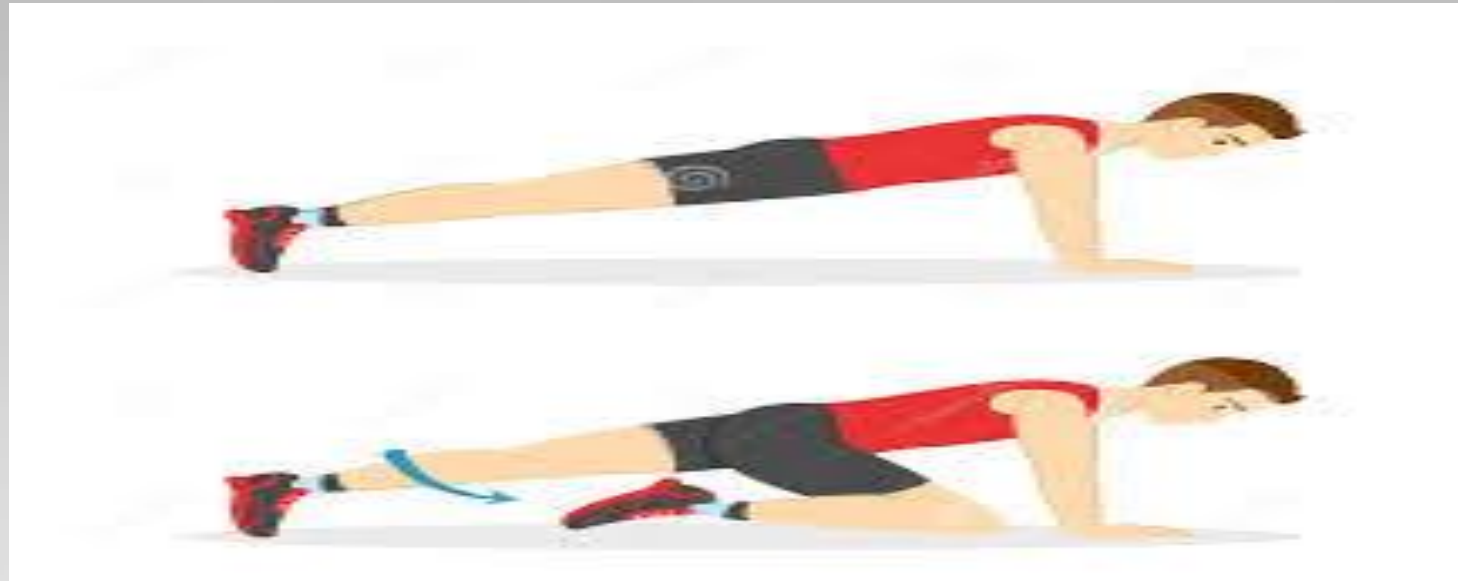
LA RESISTENCIA Y EL ENTRENAMIENTO CONSTANTE DE ESTA. PUEDE MEJORAR NUESTRA CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA, POR ENDE, PODEMOS DESARROLLAR ACTIVIDADES QUE NOS EXIJAN FÍSICAMENTE DURANTE UN TIEMPO MAS PROLONGADO. ADEMÁS LA OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) RECOMIENDA REALIZAR EJERCICIOS COMO ESTOS AL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



3.TAREA

- *Realizar diferentes ejercicios (3 series en todos los ejercicios)*

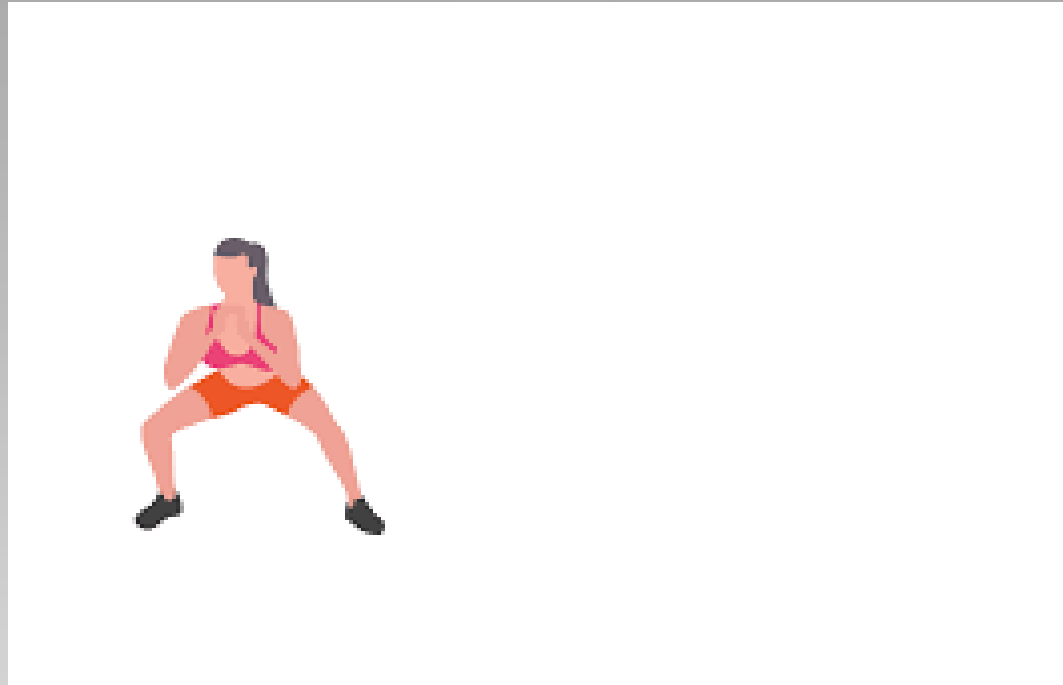
escaladores



► 15 saltos horizontales



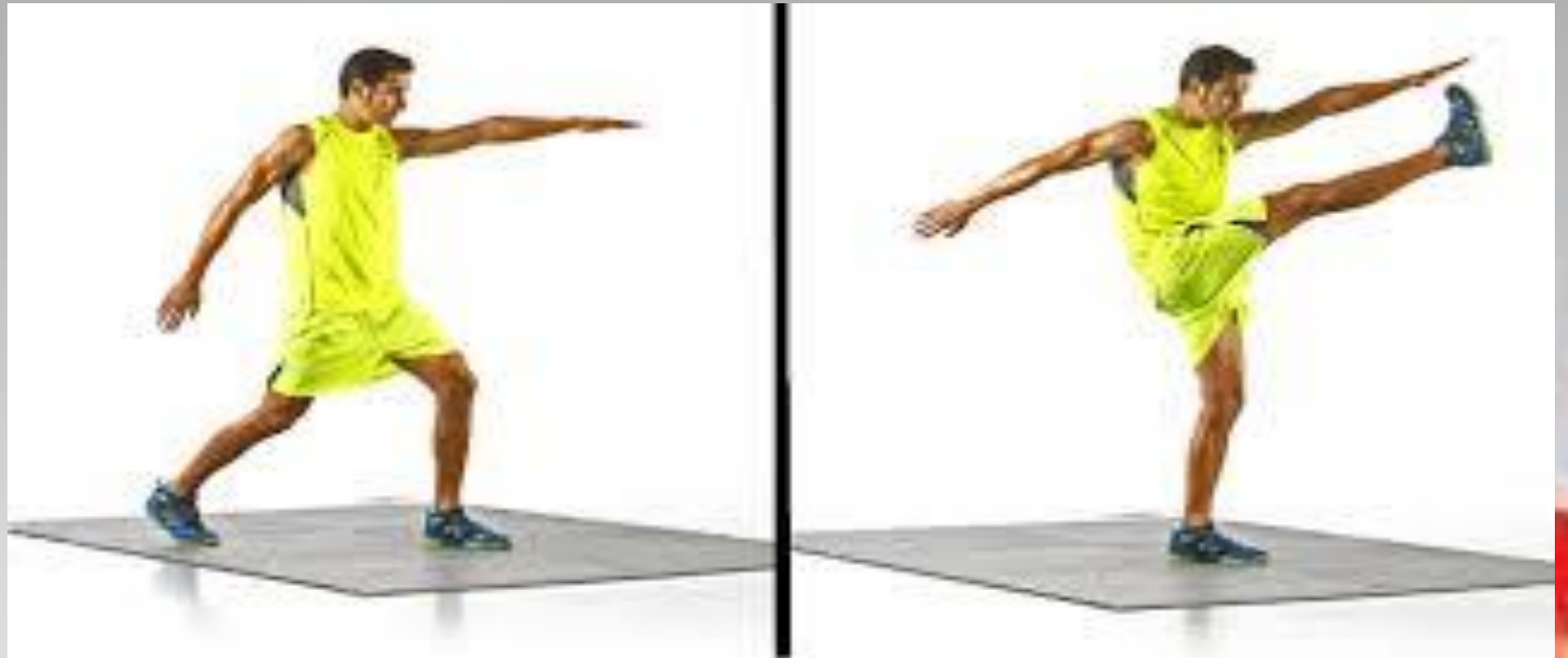
► Paso del cangrejo lateral 12 x lado



Pose del araña. mantener 30 segundos



Patadas frontales alternadas



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

¿Cuál de los ejercicios antes realizado corresponde a uno estático?

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.

