



GUÍA DE DIGITAL N14

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 31 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE

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
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.	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD
OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
Realizar ejercicios que mejoren la elasticidad y movilidad articular	EJECUTAR

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 ESTARÁ ENFOCADA EN LA FLEXIBILIDAD.

LA FLEXIBILIDAD SE DEFINE COMO LA CAPACIDAD QUE TIENE EL MUSCULO DE CAMBIAR O EXTENDER SU ESTRUCTURA ANTE UN ESTIMULO O ACCIÓN.

EL ENTRENAMIENTO DE ESTA TIENE COMO PROPÓSITO AMPLIAR EL RANGO DE MOVIMIENTO DE LA MUSCULATURA DE NUESTRO CUERPO, LO CUAL FAVORECERÁ A EVITAR LESIONES, REALIZAR MOVIMIENTO DE MAYOR COMPLEJIDAD, ETC.



Deportes relacionados directamente a la flexibilidad



GIMNASIA RITMICA



GIMNASIA ARTISTICA



SALTO CON GARROCHA



CARRERA CON VALLAS



LUCHA



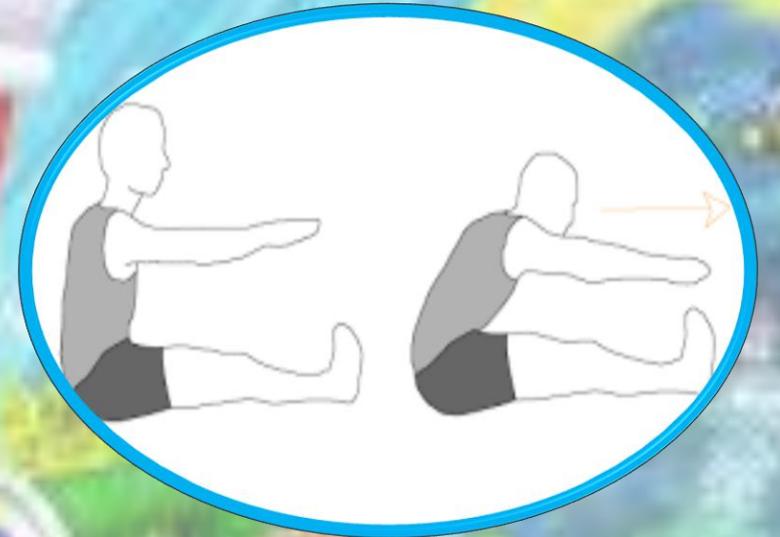
NADO ESTILO PECHO

3.TAREA

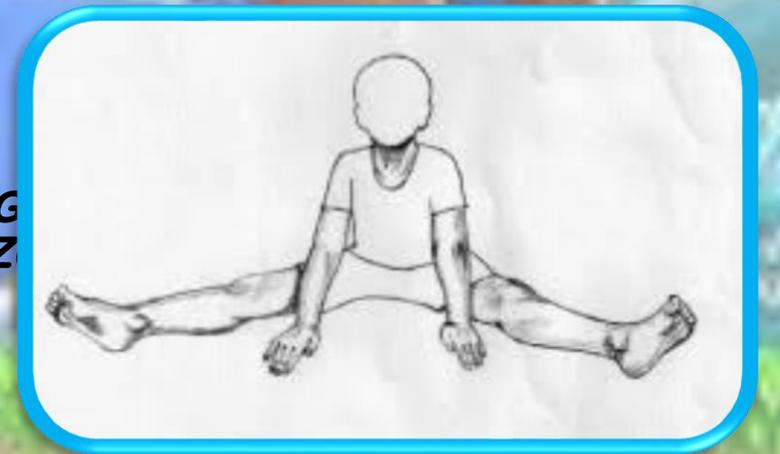
- **REALIZA LA SIGUIENTE SECUENCIA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. EJECUTAR 3 SERIES DE 30 SEGUNDOS, CON DESCANSOS DE 30 SEGUNDOS.**
- **ES MUY IMPORTANTE QUE RESPETES EL TIEMPO DE EJECUCION Y SOBRE TODO EL TIEMPO DE DESCANSO, QUE NO SEA MAS, NI MENOS. ESTO OPTIMIZARÁ EL TRABAJO REALIZADO EN POS DE LOGRAR MEJORAR NUESTRAS CAPACIDADES.**

LOGRAR MEJORAR NUESTRAS CAPACIDADES:
OPTIMIZARÁ EL TRABAJO REALIZADO EN POS DE

- **SENTADO EN EL SUELO
TOCANDO PUNTA DE PIES**



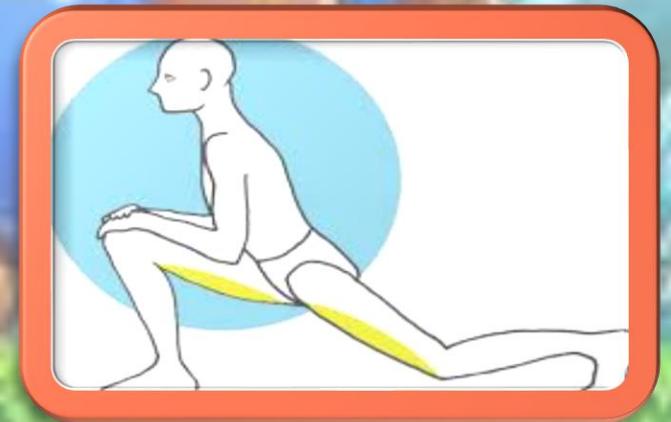
- **SENTADO PIERNAS SEPARADAS, INTENTAS LLEGAR LO MAS ADELANTE QUE PUEDES CON TUS BRAZOS (SI ES NECESARIO PIDE AYUDA A UN ADULTO O COMPAÑERO)**



➤ **POSICION PUENTE**



➤ **POSICION ESTOCADA**



► *POSICION BARQUITO*

► *DE PIE, CON PIERNAS SEPARADAS Y BRAZOS EXTENDIDOS. TOCAR LOS PIES A AMBOS LADOS ALTERNADAMENTE*

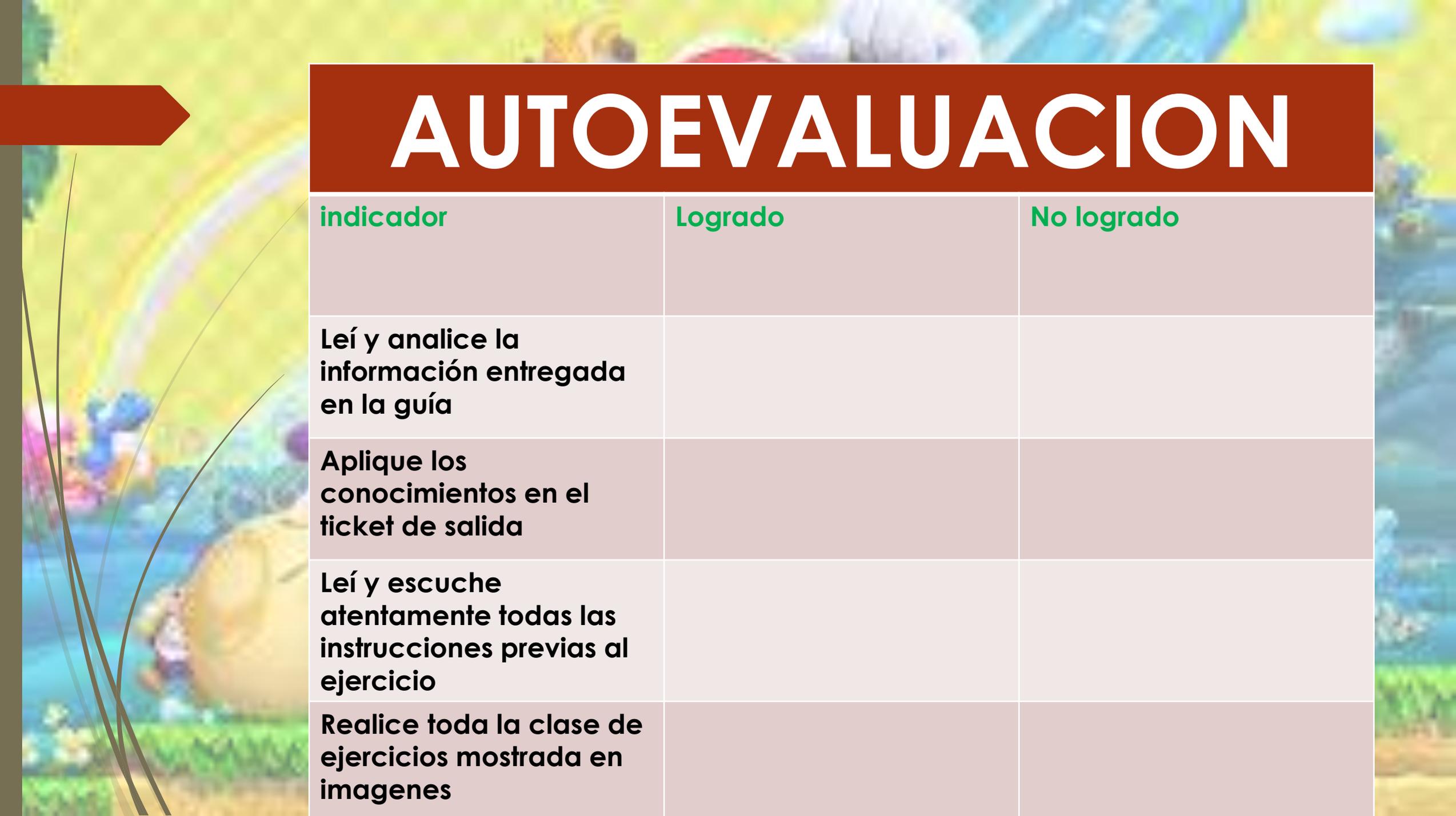


TICKET DE SALIDA

Indicador: Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.

En la imagen de la derecha ¿esta estirando la parte baja de la pierna o la parte superior de la pierna? Responde en el cuadro de abajo





AUTOEVALUACION

indicador

Logrado

No logrado

Leí y analice la información entregada en la guía

Aplique los conocimientos en el ticket de salida

Leí y escuche atentamente todas las instrucciones previas al ejercicio

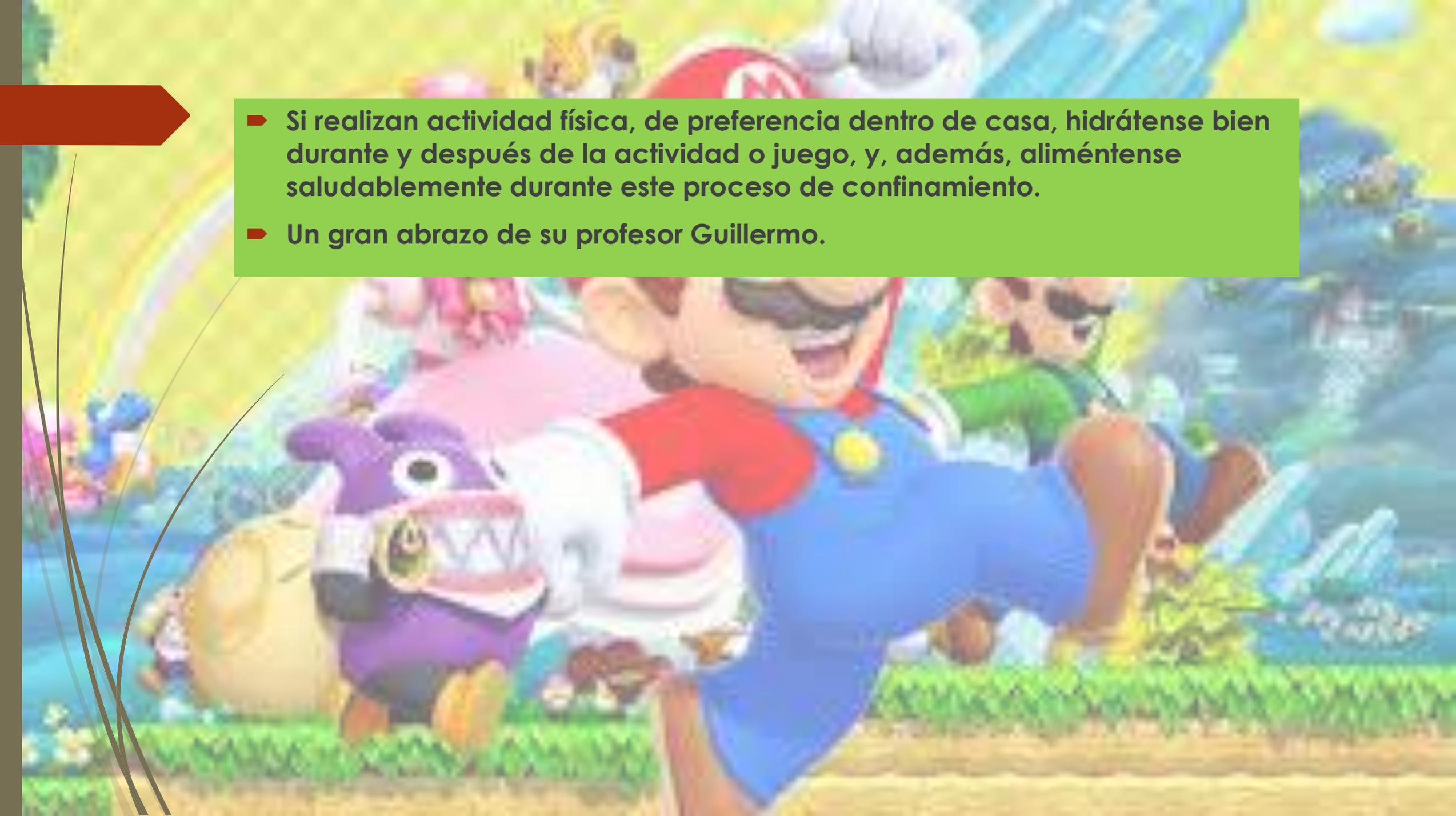
Realice toda la clase de ejercicios mostrada en imagenes

TENIENDO EN CUENTA QUE CADA LOGRADO VALE 2 PUNTOS Y EL NO LOGRADO 0 PUNTOS

¿Cuál fue tu puntuación de la clase?

LOGRO DE LA CLASE

--

- 
- ▶ 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.