

RECURSO: Ropa cómoda, tubo de lápiz o bombilla, 20 cortes de papel, bolsa nylon.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 3°

LETRA: A/B/C

FECHA:

Unidad 2: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene y de vida saludable, mediante las habilidades motrices básicas, actividad física y/o actividades dirigidas.

Inicio de la clase:

Objetivo de la clase:

Realizar actividad física con intensidad moderada a vigorosa y de forma segura, a través de un circuito. Y juegos motrices.



RECUERDA TRABAJAR LA GUÍA
CON EL MATERIAL DE APOYO.

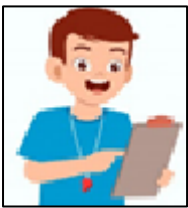


Y FINALIZA ESTA GUÍA CON EL
TICKET DE SALIDA.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl

Desarrollo de la clase:

Estudiantes: Estimados estudiantes a continuación realizaremos una actividad dirigida por TRES ejercicios físicos, debes desarrollarlos para así poder identificar de la mejor manera la “INTENSIDAD” del ejercicio.

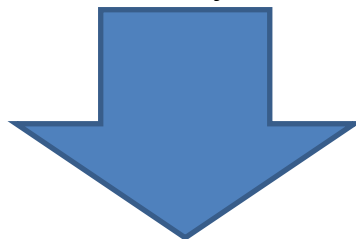


Actividad 1

Descripción de la actividad: Realiza el ejercicio que aparecerá en la tabla de abajo, pon todo tu esfuerzo y sacrificio en realizarlo.

Por ejemplo: realiza el skipping elevando bien las rodillas y con un ritmo de salto continuo y controlado. Por un tiempo de trabajo de 20 segundos y con un tiempo de descanso de 20 segundos. Luego pasa al n°2, n°3.

La tarea es: Cuando hayas finalizado el periodo de ejercicio de 20 segundos del ej °1, registra una respuesta a ese ejercicio marcando con una “X” el o los cuadros de la derecha que representen una intensidad al ejercicio físico.



<p>1. HACIA ABAJO LOS EJERCICIOS. 2. HACIA LA DERECHA LOS INDICADORES DE INTENSIDAD COMO RESPUESTA DEL EJERC.</p>	<p>CALOR</p>	<p>RESPIRACIÓN AGITADA</p>	<p>LATIDOS DEL CORAZÓN ACELERADOS</p>	<p>TRANSPIRACIÓN</p>
<p>1.</p> 				
<p>2.</p> 				
<p>3.</p> 				

Cierre de la clase:

Finalizamos la guía n°14 con harta actividad física y también con juegos orientadas a las habilidades motrices básicas de manipulación. Espero que la explicación de la intensidad al ejercicio te haya resultado clara para comprender e identificar de mejor manera la palabra INTENSIDAD.

Esto te permite realizar la actividad física de forma segura.

¡¡FELICITACIONES!!

