

RECURSO: Botella con agua, toalla, reloj, fruta, silla, música a gusto para ambientar.

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:

Trabajar la actividad física de intensidad moderada a vigorosa que incremente la resistencia física, mediante un circuito de tres y otro de seis ejercicios físicos. También juegos de habilidades motrices básicas.

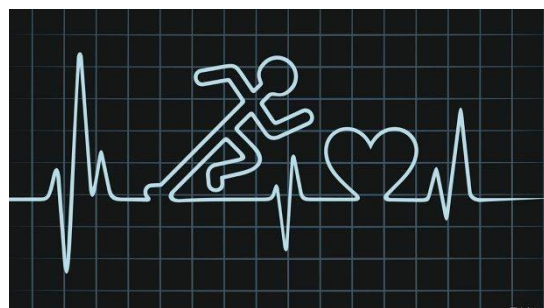


RECUERDA TRABAJAR LA GUÍA
CON EL MATERIAL DE APOYO.



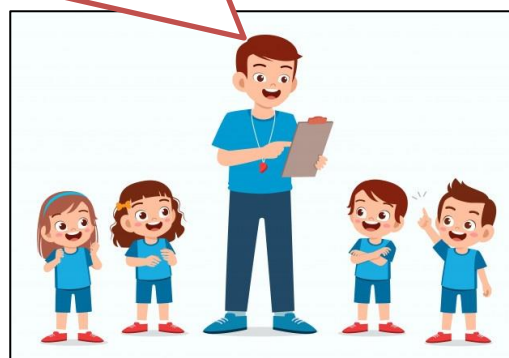
Y FINALIZA ESTA GUÍA CON EL
TICKET DE SALIDA.

Intensidad: Es la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio. Hay actividades con mayor o menor intensidad, y se puede reflejar en los latidos del corazón, respiración, coloración, transpiración, entre otros.



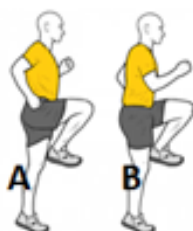
Desarrollo de la clase:

Estudiantes: a continuación realizaremos un circuito contemplado por seis ejercicios y cada uno con 20 segundos de trabajo seguido de 20 segundos de descanso.



Actividad 1: Realiza una pasada para cada uno de los ejercicios, considera una botella con agua y una toalla.

1. SKIPPING, 20 SEGUNDOS DE TRABAJO.



- Realiza un trote continuo, salvo que las rodillas se elevan hasta el ombligo continuamente.

DESCANSA 20 SEGUNDOS.

2. SENTADILLA CON SILLA, 20 SEGUNDOS DE TRABAJO.



- Debes estar de pie junto a una silla, luego flexiona tus rodillas bajando a un 50%, sube y repite por el tiempo de trabajo.

DESCANSA 20 SEGUNDOS.

3. PLANCHA ALTA, 20 SEGUNDOS DE TRABAJO.



- Ubica tus palmas de manos y punta de pies en el suelo como apoyo, eleva la cadera para quedar estirado y derecho.

DESCANSA 20 SEGUNDOS.

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

4. CARRERA ZIGZAG CON 3 FRUTAS, 20 SEGUNDOS DE TRABAJO.



- Ubica tres manzanas y luego realiza un trote suave en zigzag a través de las manzanas, vuelve al inicio trotando por el costado.

DESCANSA 20 SEGUNDOS.

5. SALTO 2 O 3 FRUTAS, 20 SEGUNDOS DE TRABAJO.



- Ubica las manzanas en el suelo y comienza a saltar sobre cada una de ellas, avanzando y volviendo a iniciar trotando por el costado.

DESCANSA 20 SEGUNDOS.

6. TALONEO , 20 SEGUNDOS DE TRABAJO.



- Salta alternadamente llevando tus talones hacia la cadera. Continuamente y luego descansa.

DESCANSA 20 SEGUNDOS.

Este circuito te ayuda a incrementar la resistencia física y muscular.

Recuerda los hábitos de higiene al finalizar la clase y también una fruta o colación.

Finaliza la práctica de actividad física con tres ejercicios de estiramientos musculares.



Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro



Toma tu empeine, junta las rodillas y mantente alineado.



Junta tus pies, y con mucho cuidado ve hacia tus pies, intenta tocarlos, bajando suavemente.



Cierre de la clase:

Finalizamos la guía n°15 con harta actividad física orientada a sentir la intensidad moderada a vigorosa, y también con juegos orientadas a las habilidades motrices básicas de locomoción en juegos colectivos o individuales. La actividad física permite mejorar o mantener la condición física del estudiante, observa el ejercicio 1 de resistencia física, 2 y 3 de fuerza muscular y 4, 5 y 6 de resistencia física.

