



GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II Semestre
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: 3° Básicos
PROFESOR: Ricardo Hernández Sáez

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

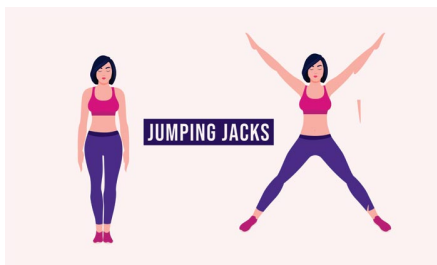
Objetivo(s) de Aprendizaje: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA6

Recomendación para realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.

Acondicionamiento Físico

Calentamiento



Skipping



Durante 1 minuto ejecuta JUMPING JACKS y SKIPPING, 2 min en total.

Ejercicio 1

Ejecuta sentadillas, apoyar de talones en el piso y brazos extendidos.

3 series

12 repeticiones



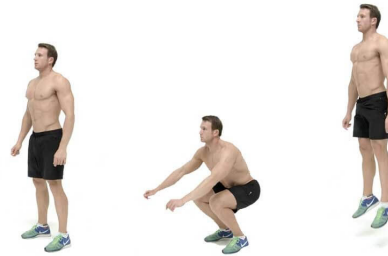


Ejercicio 2

Ejecuta sentadillas con salto

3 series

12 repeticiones



Ejercicio 3

Mantener en posición plancha durante 20 segundos.

Descansar 30 a 40 segundos.

3 series



Ejercicio 4

En esta posición toca tus hombros de manera alternada contando hasta 10, luego intenta tocar tus hombros contando hasta 20.

3 series

