



**GUIA DE APRENDIZAJE N°3 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**

Acondicionamiento Físico

Calentamiento

Durante 1 minuto ejecuta CARRERA EN EL PISO y TALONEO, 2 min en total.



Ejercicio 1

Ejecuta Salto de Rana, flecta y separa las piernas tocando el piso con ambas manos

3 series

30 segundos de ejercicio X 30 segundos de descanso





## Ejercicio 2

Ejecuta abdominal bajo moviendo de forma vertical las piernas desde la cadera

3 series

30 segundos de ejercicio X 30 segundos de descanso

A



B



## Ejercicio 3

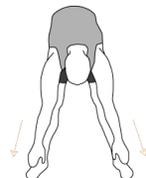
Posición plancha lateral ambos lados.

3 series

30 segundos por lado (1min en total) X 30 segundos de descanso



Recuerda ejecutar ejercicios de elongación; mínimo 20 segundos por musculo





## Escala de Apreciación

### Guía N°3 - II Semestre

	Indicadores	L	M. L.	N. L.
<b><u>Ejercicio 1</u></b>	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
<b><u>Ejercicio 2</u></b>	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
<b><u>Ejercicio 3</u></b>	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			

Logrado	Medianamente Logrado	No logrado
Logra en un 100% la ejecución y la postura de los ejercicios, y participa activamente.	Logra medianamente la ejecución y postura de los ejercicios y participa de manera poco activa	No participa y no logra la ejecución y la postura de los ejercicios,