



GUIA DE APRENDIZAJE N°3 II Semestre
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: 4° 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 Estocadas frontales; manos en la cintura, espalda derecha (cambiando de pie)

3 series

30 segundos de ejercicio X 30 segundos de descanso





Ejercicio 2

Ejecuta flexión de rodilla lateral tocando el codo, alternando las piernas

3 series

30 segundos de ejercicio X 30 segundos de descanso



Ejercicio 3

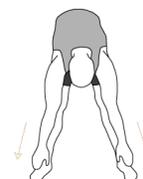
Elevación de talones, sube en 2 tiempos y baja en 3 tiempos, movimiento pausado y controlado

3 series

15 repeticiones 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.
<u>Ejercicio 1</u>	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
<u>Ejercicio 2</u>	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
<u>Ejercicio 3</u>	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,