**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A  4°A | Fecha: semana N°18 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivos de aprendizaje 11 y 01.** | | |
| **Contenidos:**  **OA 11:** Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.  **OA 01:**   1. Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento. 2. Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar el salto. 3. Lanzan y reciben un balón mientras se desplazan. 4. Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico. | | |

**¿Qué hemos aprendido?**

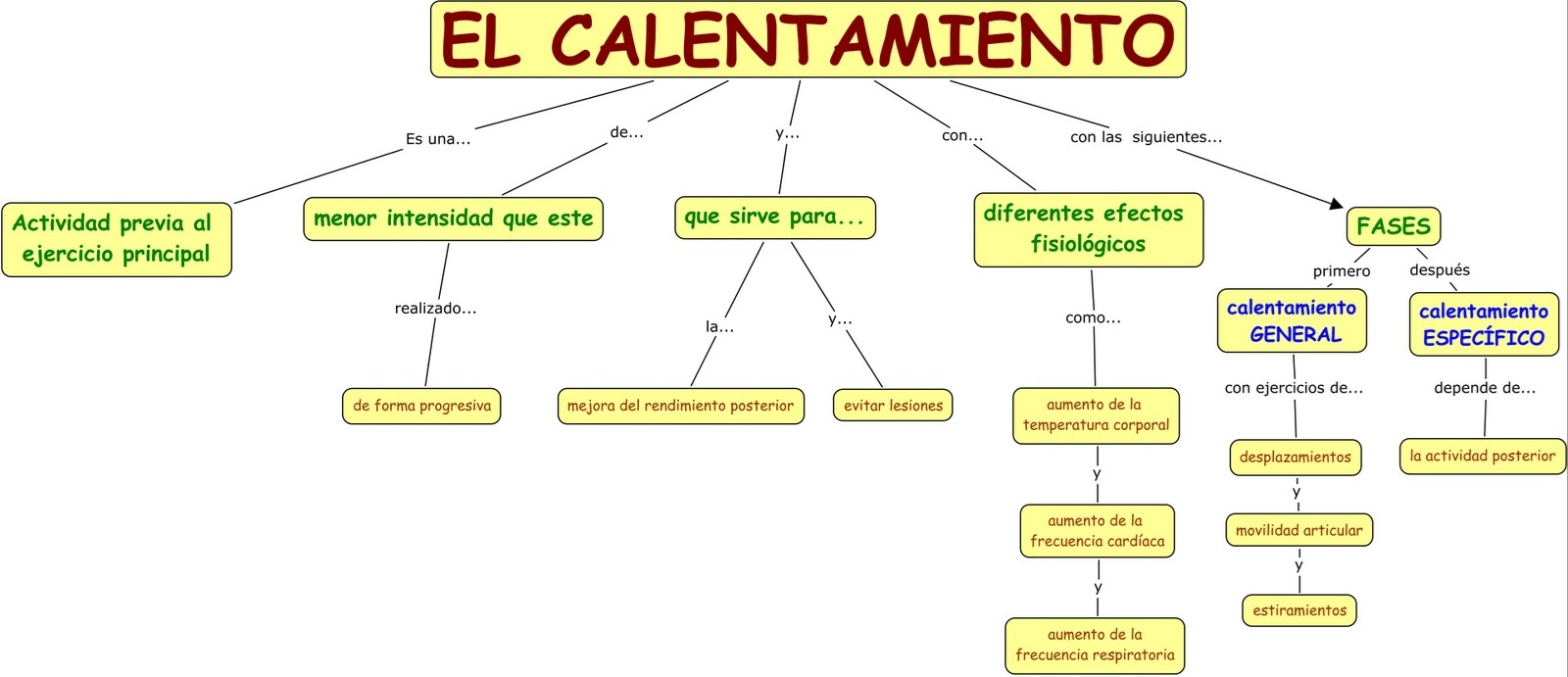


En esta guía veremos qué tan lejos han llegado para seguir adelante.

¡¡Intenta hacerla lo mejor posible!!

|  |
| --- |
| La siguiente guía está adaptada para escribir las actividades en un cuaderno y luego enviar una foto al WhatsApp de la profesora Mabel +56941046620, **donde se debe ver claramente el nombre y curso del alumno o alumna.** |

Empecemos… estoy segura que podrás sorprenderme una vez más… Vamos!!



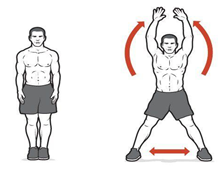
**I.- Según el esquema anterior completa el texto a continuación, te ayudé con una**

* El calentamiento en una \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ previa al \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ principal,
* de menor \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ que este, de forma progresiva
* y sirve para la mejora del posterior y evitar \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**rendimiento**

* con diferentes efectos \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ como aumento en la temperatura \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, aumento de la frecuencia \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, aumento de la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ respiratoria.
* con las siguientes \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, primero calentamiento \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, con ejercicios de desplazamientos, movilidad \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, estiramientos
* después calentamiento \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ depende de la actividad posterior

**II.- Calentamiento general activo:**



⇦Realiza 30” de skipping

Realiza 30” de saltos tijeras⇨

Repite las dos acciones sin parar

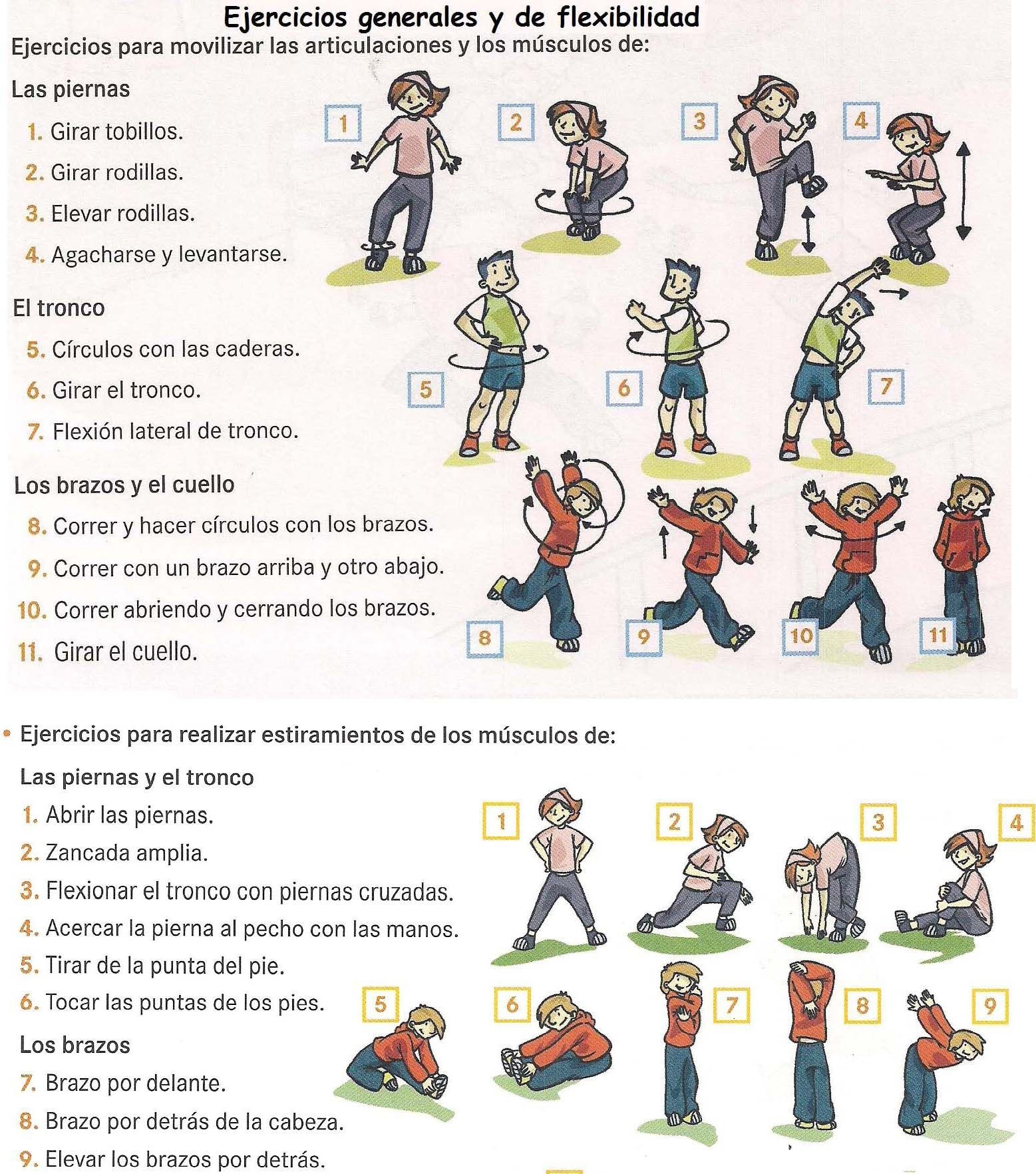
⇦Realiza 30” de skipping

**III.- Calentamiento general pasivo:**

* Movilidad articular⇨ repetir cada ejercicio 10 veces.
* Flexibilidad⇨ cada ejercicio mantener 10 segundos

¡¡ATENCIÓN!!

|  |
| --- |
| La siguiente página **déjala en tu casa** y pégala en una muralla, muy cerca del lugar donde harás tus ejercicios.  Siempre ocuparemos un espacio de un metro por dos. |



**4.- Circuito de habilidades motrices**

**A CONTINUACIÓN….**

|  |
| --- |
| Debes enviar un **video** al WhatsApp de la profesora Mabel +56941046620 con todos los ejercicios de este circuito, mostrando cómo lo hiciste. ¡¡Vamos!! |

**Materiales**: cinta de papel (maskin-tape o cinta engomada) y 5 tapitas de bebidas o algún objeto similar.

|  |
| --- |
| **Ejercicios** |
| Ejercicio 1:  En una distancia de 2 metros debes correr hacia adelante y hacia atrás lo más rápido posible 10 veces |
| Ejercicio 2:  Realizar 8 veces burpee con un globo  Lanzar el globo, realizar un burpee, pararse y lo golpeas con la cabeza |
| Ejercicio 3:  Realiza 4 pasadas saltando en un pie a través del luche de la imagen  De ida solo pie derecho por los números 8, 2, 6, 4  De vuelta solo pie izquierdo por los números 5, 3, 7, 1 |
| Ejercicio 4:  Recoger 5 tapas o similar con cada mano, tomándola de a una  Realizarlo 2 veces con cada pierna |
| Ejercicio 5:  Realiza 20 patinadores, que es una zancada larga de forma lateral |
| Ejercicio 6:  Realiza 5 saltos con giro para cada lado  **¡¡¡Realiza todas las actividades para que sigamos adelante!!!** |

