

## PLANIFICACIÓN 2020 CLASE A CLASE

(3to básico)

**(Semana de 6 al 12 de julio)**

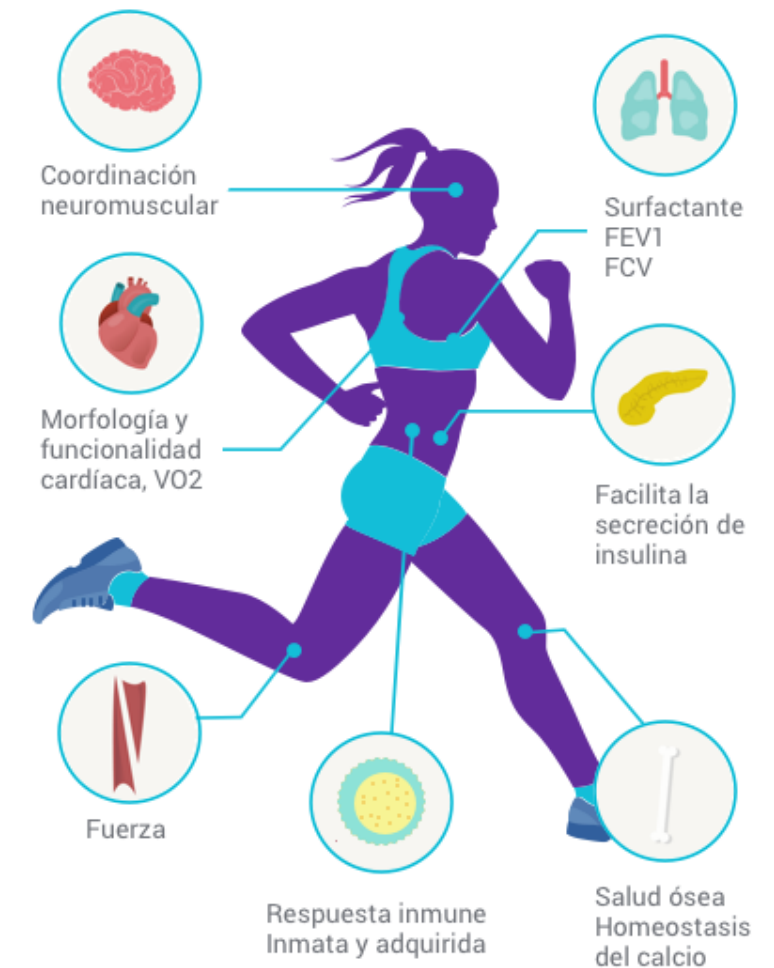
Asignatura	Educación Física y salud	Nivel	3ro básico		
Eje(s)	Juegos y actividades	Unidad	Deporte y salud		
Profesor(a)	Rafael Chavarría	Semana	3ra semana mayo	Nº de Horas	
Objetivos de Aprendizaje	Actividades en casa	Recurso	Indicadores de Evaluación y situación evaluativa		
<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b> EF 03 OA 06</p> <p>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.</p>	<p><b>Actividades:</b> Rutina intensidad moderada: Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con rebote 20 segundos</li> <li>• Estocadas 10 segundos por pierna</li> <li>• Lagartijas 15 segundos</li> </ul> <p>Ejercicios 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos continuos 30 segundos</li> <li>• Saltos con mantención 20 segundos</li> <li>• Mantención 20 segundos</li> </ul> <p>Ejercicios 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plancha 20 segundos</li> <li>• Lagartijas 20 segundos</li> <li>• Sacudir 20 segundos</li> </ul> <p>Ejercicios 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plancha 20 segundos</li> <li>• Abdominales 20 segundos</li> <li>• Plancha con rotación 15 segundos</li> </ul> <p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular</li> <li>• Estiramiento músculos comprometidos</li> </ul>	<p><b>Otros recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cronometro</li> <li>• frazada o manta</li> </ul>	<p><b>Directa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medición de tiempo</li> </ul>		

## Guía educación física y salud Semana del 8 al 15 de junio

Realizar deporte de manera regular implica mucho más allá que el tiempo estimado en practicar el ejercicio en sí. Es un compromiso diario con la salud integral, y para cumplirla objetivo es necesario prestar especial cuidado a la alimentación, de este modo, se logra el máximo rendimiento y óptima recuperación post rutina.

Un nutriente clave en el organismo es la vitamina D, prohormona que se obtiene a través de la exposición directa de la piel con el sol, dieta o suplemento, la que luego ingresa al torrente sanguíneo hasta llegar al hígado, donde se activa y es administrada a nivel celular

### Beneficios de la Vitamina D

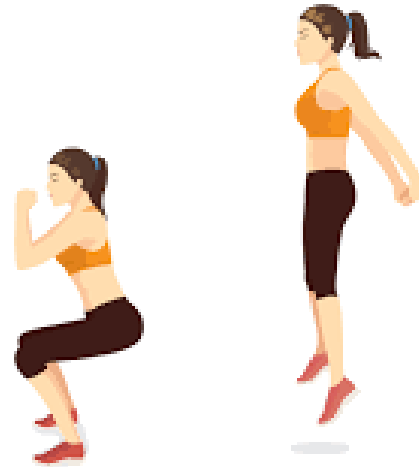


## Actividades para realizar en casa

### rutina de ejercicio :

#### calentamiento

- Saltos con rebote 20 segundos
- Estocadas 10 segundos por pierna
- Lagartijas 15 segundos



### Repetición 1:

- Saltos continuos 30 segundos
- Saltos con mantención 20 segundos
- Mantención 20 segundos

### Ejercicios 2:

- Plancha 20 segundos
- Lagartijas 20 segundos



### Ejercicios 3:

- Plancha 20 segundos
- Abdominales 20 segundos
- Plancha con rotación 15 segundos



### Vuelta a la calma:

- Movimiento articular.
- Estiramientos músculos trabajados

**En caso de dudas o consultas contactarme en [rafaelchavarria.stmf@gmail.com](mailto:rafaelchavarria.stmf@gmail.com) saludos  
cuídense y cuiden a su familia  
PD: ayuden en la las tareas de la casa**