CORPORACIÓN EDUCACIONAL
SAN ISIDORO

PLANIFICACIÓN 2020 CLASE A CLASE
(3to básico)

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
Objetivos de aprendizaje: **EF 03 OA 06** 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.	**Actividades:** Rutina intensidad moderada: Calentamiento: 30 segundo uppercot 30 segundos de yap 30 segundos gancho 30 segundos swin (agacharse y levantarse) Repeticiones: • 30 seg. plancha • 30 seg. Abdominales crusados • 30 seg. Abdominales laterales • 30 segundos spiderman • 30 segundos elevación de piernas Repetición 2 • 20 seg. De flexion de codo (lagartijas) • 20 seg. Escalada lateral • 20 seg. escalada • 20 segundos de sentadillas • 20 segundos de metralleta • Vuelta a la calma: • Movimiento articular • Estiramiento músculos comprometidos	**Otros recursos:** • cronometro	**Directa** • Medición de tiempo

Colegio SANTA MARIA La Florida

Profesor Rafael Chavarría
Educación Física, Deporte y Salud

Guía educación física y salud

Semana del 24 al 30 de agosto

Practicar aerobox es más que dar simples movimientos hacia el aire, con el ejercicio constante se trabajan distintas zonas del cuerpo, beneficiando la tonificación muscular y aportando una mejora a nivel cardiovascular.

Fortalece el corazón y favorece el riego sanguíneo.
Mejora la flexibilidad corporal.
Favorece el transporte del oxígeno a la sangre.
Se queman calorías.
Otorga conocimientos básicos de defensa personal.
Para obtener los resultados esperados debe practicarse 3 veces por semana siempre atendiendo las indicaciones del monitor o instructor a cargo. Se recomienda estar hidratado para compensar el desgaste físico.

Como es de suponer, el ritmo cardiaco se acelera a medida que el entrenamiento se intensifica (140-160). Por esa razón las personas con problemas del corazón deben abstenerse de realizar el aerobox, asimismo aquellas con hipertensión o con deficiencias en su salud de consideración.

Actividades para realizar en casa

Calentamiento:

- 30 segundo uppercot
- 30 segundos de yap
- 30 segundos gancho
- 30 segundos patada (agacharse y levantarse)
- 30 rodillaso

Repeticiones 1:

- 30 seg. plancha
- 30 seg. Abdominales cruzados
- 30 seg. Abdominles laterales
- 30 segundos spiderman
- 30 segundos elevación de piernas

Repetición 2

- 20 seg. De flexion de codo (lagartijas)
- 20 seg. Escalada
- 20 seg. Escalada lateral
- 20 segundos de sentadillas
- 20 segundos de metralleta

Vuelta a la calma:

- Movimiento articular.
- Estiramientos músculos trabajados

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