

**PLANIFICACIÓN 2020 CLASE A CLASE**  
**(3to básico)**  
**(Semana 26 al 31 de octubre)**

Asignatura	Educación Física y salud	Nivel	3ro básico	
Eje(s)	Juegos y actividades	Unidad	Deporte y salud	
Profesor(a)	Rafael Chavarría	Semana	OCTUBRE	Nº de Horas
Objetivos de Aprendizaje	Actividades en casa	Recurso	Indicadores de Evaluación y situación evaluativa	
<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b> <b>EF 03 OA 06</b></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:</p> <p>Repeticiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•30 seg.de Escalada</li> <li>•30 seg. de estocadas</li> <li>•30 seg. de burppies</li> <li>•30 seg de flexiones de codo (conocida como lagartijas).</li> <li>•30 seg. Skpping (correr en el lugar).</li> <li>•30 seg de sentadilla.</li> <li>•30 seg de mantención contra la muralla</li> </ul> <p>Repetición 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•40 seg.de Escalada</li> <li>•40 seg. de estocadas</li> <li>•40 seg. de burppies</li> <li>•40 seg de flexiones de codo (conocida como lagartijas).</li> <li>•40 seg. Skpping (correr en el lugar).</li> <li>•40 seg de sentadilla.</li> <li>•40 seg de mantención contra la muralla</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> </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 26 al 31 de octubre**

### **Dato freak del deporte**

**¿Siempre se romperán récords olímpicos?**

**No. Llegará un momento en el que el ser humano no pueda correr más rápido ni saltar más alto ni ser más fuerte. Se calcula que en dos décadas la raza humana alcanzará el límite de las capacidades fisiológicas. A esta conclusión llegaron los expertos del Instituto de Investigación Biomédica del Deporte en Francia, luego de analizar 3,263 récords mundiales en pista y campo, natación, ciclismo, patinaje de velocidad y levantamiento de pesas. Notaron que de 1896 a 1968 se rompieron claramente y con frecuencia las marcas deportivas, pero a partir de esa fecha cada vez más difícil conseguirlo; también se percataron de que en las primeras Olimpiadas los atletas funcionaban al 75% de sus capacidades fisiológicas a diferencia del 99% alcanzado hoy. Si prevalecen las actuales condiciones, en 2027 las marcas mundiales sólo lograrán mejorar en 0.05%.**

# Actividades para realizar en casa

## rutina de ejercicio :

Se empezara con:

- 30 seg.de Escalada
- 30 seg. de estocadas
- 30 seg. de burppies

## Repeticiones :

- 30 seg de flexiones de codo (conocida como lagartijas).
- 30 seg. Skpping (correr en el lugar).
- 30 seg de sentadilla.
- 30 seg de mantención contra la muralla.



## Repetición 2:



- 40 seg.de Escalada
- 40 seg. de estocadas
- 40 seg. de burppies
- 40 seg de flexiones de codo (conocida como lagartijas).
- 40 seg. Skpping (correr en el lugar).
- 40 seg de sentadilla.
- 40 seg de mantención contra la muralla.

## 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**

**P.D: ayuden en la las tareas de la casa**