



Colegio San José
Depto. ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA N°15

Nombre:

Curso: 3° Básicos

Objetivo: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada que incrementan la condición física por medio de juegos, y circuitos estacionarios.

Instrucciones: Realiza estos ejercicios físicos **con la ayuda de tus padres**, puedes ocupar distintos objetos de tu casa como botellas plásticas, peluches, canastas tapas etc. Luego debes realizar la Autoevaluación y una vez finalizada la guía, me enviarán el desarrollo a mi correo institucional christiancass.csj@gmail.com, en lo posible el día 20-07-20

Materiales: Espacio mínimo 2mts x 2 mts, botellas plásticas canastas, peluches, pelotas, tapas de botellas etc.

Actividad 1:

Calentamiento inicial: Te dejo un link para que puedas realizar un calentamiento previo, hay varias actividades entretenidas, elije uno de ellos y diviértete en casa.

Link de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=Hv5KURGkZNY>



Actividad 2:

Los ejercicios que debes desarrollar necesitaras 5 tapas de botella, colocándolas 30 cms separadas en forma horizontal y vertical estos ejercicios son de coordinación y desplazamientos, debes seguir nuestro Instagram y podrás observar los ejemplos.

Link de apoyo: https://www.instagram.com/educacionfisica_csi/

1. Coordinar con ambos pies saltando ligeramente las tapas de forma horizontal
2. Salta las tapas de forma horizontal con el pie derecho luego lo realizas con el pie izquierdo.
3. Saltar a pie junto en forma horizontal.
4. Colocar dos tapas separadas aproximadamente 1 metro y desplázate de un lado a otro tocando las tapas.
(Repite 10 veces)
5. Continuamos con las tapas en forma horizontal, un pie adelante el otro atrás y coordina las tapas con el pie derecho y luego lo realizas con el pie izquierdo.
6. Con las tapas de forma horizontal nos desplazamos en forma zigzag
7. Colocaremos las tapas de forma vertical, separadas y coordinaremos desplazándote hacia adelante levantando ligeramente tu pie derecho
8. Continuamos con las tapas en posición vertical, separadas y coordinaremos desplazándote hacia atrás levantando ligeramente tu pie izquierdo

Actividad 3

- A continuación, marca con una X en el indicador que te sientas más identificado de acuerdo al criterio , esto no influirá en ninguna evaluación , solo es para realizar una reflexión acerca de este proceso

Autoevaluación

Crterios	Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1-Pude saltar coordinadamente (salto vuelo impulso y caída con ambos pies)			
2- Pude desplazarme hacia atrás sin dificultad			
3- Realice los 8 ejercicios			
4- Me sentí motivado para realizar los ejercicios			
5- Me ejercito al menos una vez por semana			

- Si se presenta alguna inquietud no dudes en consultar a nuestros correos:
christiancass.csj@gmail.com argen.montecinos.csj@gmail.com
- Recuerda seguir nuestro Instagram departamento de Educación Física: @educacionfisica_csj
- En la plataforma ClassDojo, podrás dejar registros de tus ejercicios subiendo fotos o videos.

•

Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física.



ClassDojo

