



UTP

SEMANA N° 21 DEL 17 AL 21 AGOSTO
GUÍA DE ED FÍSICA 3° BÁSICO 2020
SEGURIDAD CARDIO Y EQUILIBRIO

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
.....

Tiempo considerado: 45 minutos.

O.A.II Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- › Asegurar que el espacio está libre de obstáculos › Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos
- › Realizar calentamiento apropiado.

O.A.6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.

Habilidad: Ejecutar actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Mostrar dominio y control corporal, en espacio reducido, en forma segura.

ACTIVIDADES

1.- **Definen Zona Segura** dentro de casa o patio, libre de objetos que entorpezcan ejercicios o desplazamientos

a) Marcan línea 2 mts. aprox. con cinta masking, cuerda, o tiza, dependiendo del espacio con que cuente.



2.- **Ejecutan Calentamiento:**

a) Realizan calentamiento tren inferior con Twis rotando articulaciones tren inferior: tobillos, rodillas y caderas.

b) Realizan rotaciones articulares de hombros muñecas

c) 3.- **REALIZAN TRABAJO DE ESTACIONES:**

a) Utilizan cinta masking, cuerda, o tiza como referencia espacial.

b) Realizan trabajo de coordinación tren inferior como se observa en las imágenes de abajo:



ATENCIÓN: SE BUSCA LOGRAR UNA BUENA COORDINACIÓN NO VELOCIDAD, DEBIDO A RIESGO DE LESIONES EN TOBILLOS

Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3
10 saltos a pie junto hacia delante y atrás 10 saltos a pie junto en avanzando lado a lado en Zigzag sobre la línea	10 saltos en Zigzag con pie derecho 10 saltos en Zigzag con pie Izquierdo ida y vuelta sobre la línea	10 Saltos adelante y atrás en Zigzag IDA 10 y VUELTA 10 con las líneas del suelo en paralelo a unos 15 cms de distancia entre ellas
AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS

Lista de Cotejo

Encierre en un círculo el casillero según corresponda la acción realizada.

Indicadores de Ejecución	Verificación y puntaje			Totales
	Si	No		
Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación			3	
Realiza completa rutina de calentamiento			3	
	Repeticiones			
Realiza Ejercicio 1 amortiguando impacto	1	2	3	
Realiza Ejercicio 2 amortiguando impacto	1	2	3	
Realiza Ejercicio 3 amortiguando impacto	1	2	3	

Tome una foto a la guía y envíe al WhatsApp Business +569 940 86 223 de su curso o al e-mail institucional luis.garcia@colegio-moisesmussa.cl

Atte. Luis G.

