



U T P

SEMANAS del 09 NOV a 04 de DIC
GUÍA N° ___ de Educación Física 3ros BÁSICOS 2020
COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ Y CARDIO

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
-------------------	---------------------	-----------------	----------------

Tiempo considerado: 4 clases

O.A.11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- › Asegurar de 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 sobre la base de ejercicios repetitivos de coordinación psicomotriz

Habilidad: : Ejecuten actividades física de intensidad moderada a vigorosa asociado a la psicomotricidad de tren inferior y superior en forma progresiva.

Muestran 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.

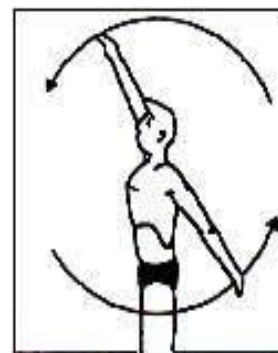
2.- Ejecutan Calentamiento:

a) Realizan rotaciones articulares de hombros muñecas y columna vertebral

c) Realizan elongaciones del tren superior e inferior

3.- REALIZAN RUTINA DE GIMNASIA CHINA

4., EJECUTAN EJERCICIOS DE COORDINACIÓN DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR PROGRESIVAMENTE.



CONTENIDO :

CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR

GIMNASIA CHINA PARAFORTALECIMIENTO DE TENDONES Y ELONGACIÓN MUSCULAR. PSICOMOTRICIDAD ASOCIADA A RESISTENCIA CARDIOVASCULAR A TRAVÉS DE LA REPETICIÓN.

MATERIALES:

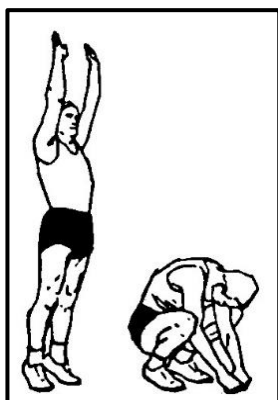
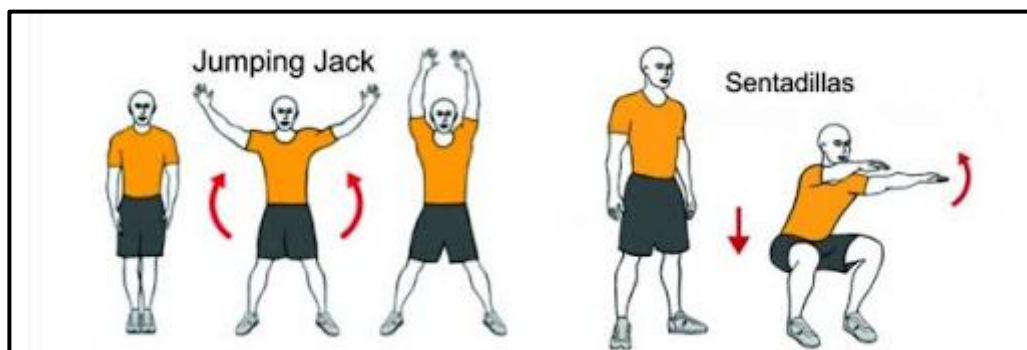
CINTA MASKING
TAPE PARA DELINEAR
ESPACIO SEGURO

SEMANA 1) OA

Delimitar Zona Segura
revisando espacio y
quitando elementos
potencialmente

riesgosos como

muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de suave a moderado y coordinación de tren inferior en ocho tiempos.



SEMANA 2) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China y ejecutar según las instrucciones dadas.

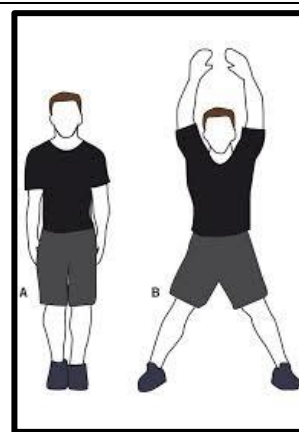
Ejecutar ejercicios de coordinación de tren inferior repasando actividad de semana anterior y luego integran coordinación de tren superior e inferior en conjunto.

SEMANA 3) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China y ejecutar según las instrucciones dadas.

Ejecutar ejercicios de coordinación de tren inferior repasando actividad de semana anterior y luego integran coordinación de tren superior e inferior en conjunto agregando mayor dificultad gradualmente a la coordinación, previo trabajo de fuerza de tren inferior (sentadillas lentas)

SEMANA 4) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China y ejecutar según las instrucciones dadas.

Ejecutar ejercicios de coordinación de tren inferior repasando actividad de semana anterior y luego integran coordinación de tren superior e inferior en conjunto agregando mayor dificultad gradualmente a la coordinación.



LISTA DE COTEJO:

Indicadores de Ejecución	Verificación y puntaje			Totales
	Si	No		
Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación	Si	No	10	
Realiza completa rutina de calentamiento	Si	No	20	
Ejecuta los trabajos de Luohan qigong	Si	No	20	
Aplica el trabajo de coordinación de tren inferior	Si	No	20	
Aplica el trabajo de coordinación de tren inferior y tren superior simultáneamente	Si	No	30	
TOTALES			100	

Tome una foto a la guía y envíe al WhatsApp Business [+569 940 86 223](tel:+56994086223) o al e-mail institucional luis.garcia@colegio-moisesmussa.cl

Atte. Luis G. A.