

### Tarea 10 de Educación Física y salud – 3ero básico

#### A continuación lea y oriente a su pupilo en la siguiente actividad:

Para la tarea n°10 practicaremos un juego intensidad moderada y uno de intensidad morada a vigorosa

#### **Preparación para la actividad:**

1. Despejar un espacio para la práctica
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda
5. Realiza movilidad articular (**Calentamiento**)

#### **I. Calentamiento**

1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces
3. Flexiona tus codos 8 veces más
4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces
7. Realiza 8 círculos con cada tobillo, y listo! puedes comenzar

#### **I. Juego de Intensidad moderada**

1. Juego de baile con mímica: para este juego deberás ir al link  
(<https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk> )

Y realizar este baile siguiendo la mímica del video unas 3 veces para poder aprenderla.



## II. Juego de Intensidad Vigorosa

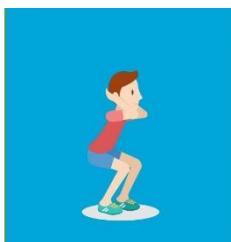
Carreras de velocidad: Para esta actividad invita a la familia a participar. Debes realizar a lo menos **5 veces** esta actividad para que cumpla con la consigna de que sea de moderada a vigorosa.

Carreras de Velocidad en sacos



## III. Circuito de Condición Física (repítelo 3 veces) ¡TU PUEDES!

Resistencia muscular



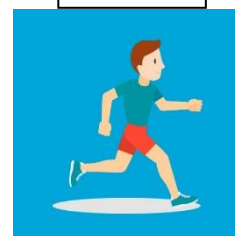
Sentadillas, consiste en subir y bajar a esta posición, realízalo 20 veces

Fuerza (tensión muscular)



Pide la ayuda a un adulto para realizar esta parte del circuito, tira de él lo más fuerte posible

Resistencia cardiovascular



Correr en el puesto, debes correr en tu puesto durante 60 segundos lo más rápido posible

Luego de realizar la actividad enviar FOTOGRAFIAS o video de lo realizado a mi email:  
[angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)

Cuidar que en las fotos y videos se vea lo que solicito en esta actividad.

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales