

Educación Física y salud – 3ero básico

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

Para la tarea n°18 realizaremos un circuito de Resistencia, para esto necesitaras:

- 10 objetos diferentes
- Palo o un obstáculo

I. 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**)

II. 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

III. Circuito de Resistencia: Para este circuito te puedes apoyar del siguiente tutorial o video que realice especialmente para ti. <https://youtu.be/rRwIzXEczW8>

1. Realizara una plancha con una dificultad, que será trasladar 10 objetos de la derecha a la izquierda y luego regresarlos
2. Colocarás un palo en el suelo, luego te acuestas en un lado te paras rápidamente y saltas al otro lado para acostarte, esto debes repetirlo 10 veces sin detenerte.
3. Por ultimo tomaras dos objetos y realizaras 40 círculos con las manos.
4. En la cuarta parte tendrás que explicar con tus palabras que es la resistencia y que es la intensidad.
5. ¡Y listo!

Recomendaciones:

- A. Realiza el circuito unas 6 veces para que mejores la ejecución de cada ejercicio y la velocidad
- B. Cuando te grabes haciendo el circuito, cuida que sea el mejor de todos los circuitos realizados, así poder observar tus avances y mejoras en la resistencia.

Luego de realizar la actividad enviar video a mi email: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl o a través de drive compartiéndome el video y colocando los detalles del estudiante como: **Nombre, curso y número de la tarea**

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales