



GUIA N°10 EDUCACION FISICA 3° BÁSICOS

(Semana del 10 al 14 de agosto)

Recuerda que debes enviar tu trabajo realizado al correo de tu curso

Estos son: tercerao@colegioclubhipico.cl tercerb@colegioclubhipico.cl

terceroc@colegioclubhipico.cl tercerod@colegioclubhipico.cl

Nombre: _____ Fecha: _____ Curso: _____

Objetivo de aprendizaje

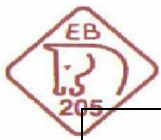
OA6.- Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

"RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA"

ACTIVIDAD

- Completa la siguiente rutina de ejercicios siguiendo todas las instrucciones.
- Deberás tomarte la **frecuencia cardiaca** antes y después de ejecutar la rutina (la toma de la Frecuencia Cardiaca se enseñó y practicó en la guía n°2 y 3).
- Recuerda que son 6 ejercicios diferentes; Por ende debes enviar **6 videos en un solo correo**. Además deberás enviar **otro video** en donde se vea al alumno **tomándose la frecuencia cardiaca durante 15 segundos**.

RUTINA	
Nombre ejercicios	Explicación
INICIO	Tomar la Frecuencia Cardiaca
Skipping rápido en el lugar 3 series x 10 segundos	
Sentadillas 3 series de 15 repeticiones cada uno	
Saltos a la cuerda 3 series de 20 saltos cada uno	
Jumping Jacks 3 series de 30 segundos cada uno (realizar la mayor cantidad de saltos)	
Plancha (abdominales) Mantener 3 veces por 15 segundos cada uno	
Flexo extensión de codos 3 series de 10 repeticiones cada uno	
FINAL	Tomar la Frecuencia Cardiaca



RUBRICA DE EVALUACION

Criterios	Excelente	Bueno	Satisfactorio
CANTIDAD	Cumple con el tiempo y la cantidad de ejercicios en la rutina	Cumple de manera regular el tiempo y la cantidad de ejercicios en la rutina.	No cumple con el tiempo ni las cantidad de repeticiones de los ejercicios
EJECUCION	Ejecuta de manera correcta todos los ejercicios	Ejecuta de manera regular con todos los ejercicios	No cumple con ningún ejercicio
VESTIMENTA	Utiliza vestimenta adecuada para realizar los ejercicios	Utiliza partes de una vestimenta adecuada	No utiliza ropa adecuada