



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

UNIDAD 4

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

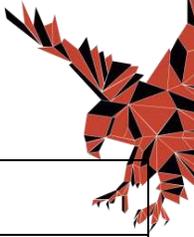
3° BÁSICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 4: Aprendiendo las reglas y roles de los juegos deportivos.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	SOLUCIONARIO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
07 de Diciembre al 11 de Diciembre.	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, mejorando sus resultados personales.	La importancia de la actividad física para el desarrollo de nuestro para el futuro.		Guía n°9 https://www.youtube.com/watch?v=RHAPx0pP1yo
14 de Diciembre al 18 de Diciembre.	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, mejorando sus resultados personales.	Recordar Habilidades de motrices		Guía n°10 https://www.youtube.com/watch?v=JIBj8s znVN0



<p>21 de Diciembre al 23 de Diciembre.</p>	<p>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, mejorando sus resultados personales.</p>	<p>Actividad "Marcas" habilidades motrices básicas combinación y coordinación</p>	<p>Guía n°11 https://www.youtube.com/watch?v=sBMgej6unPU</p>



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°9

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3° BÁSICO

Unidad 4: Aprendiendo las reglas y roles de los juegos deportivos.

OA: 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, mejorando sus resultados personales.

Inicio:

Realizar movilidad articular: movimiento de rotaciones en las articulaciones del cuerpo, tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas, dedos y para finalizar con mucho cuidado la articulación del cuello.

Calentamiento general y movimientos previos a la actividad física a realizar.

Desarrollo:

Realizar ejercicios presentados en el video mencionado anteriormente en el material complementario. <https://www.youtube.com/watch?v=RHAPx0pP1yo>

Cierre:

Estiramiento de los grupos musculares involucrados en el ejercicio (manteniendo las posturas de 10 a 15 segundos cada ejercicio).



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA 10

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3° BÁSICO

Unidad 4: Aprendiendo las reglas y roles de los juegos deportivos.

OA: 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, mejorando sus resultados personales.

Inicio:

Realizar movilidad articular: movimiento de rotaciones en las articulaciones del cuerpo, tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas, dedos y para finalizar con mucho cuidado la articulación del cuello.

Calentamiento general y movimientos previos a la actividad física a realizar.

Desarrollo:

Realizar ejercicios presentados en el video mencionado anteriormente en el material complementario. <https://www.youtube.com/watch?v=JIBj8sznVNO>

Cierre:

Estiramiento de los grupos musculares involucrados en el ejercicio (manteniendo las posturas de 10 a 15 segundos cada ejercicio).



GUÍA 11

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3° BÁSICO

CIRCUITO DE EJERCICIOS

Unidad 4: Aprendiendo las reglas y roles de los juegos deportivos.

OA: 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, mejorando sus resultados personales.

Inicio:

Realizar movilidad articular: movimiento de rotaciones en las articulaciones del cuerpo, tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas, dedos y para finalizar con mucho cuidado la articulación del cuello.

Calentamiento general y movimientos previos a la actividad física a realizar.

Desarrollo:

Realizar ejercicios presentados en el video mencionado anteriormente en el material complementario. <https://www.youtube.com/watch?v=sBMgej6unPU>

Cierre:

Estiramiento de los grupos musculares involucrados en el ejercicio (manteniendo las posturas de 10 a 15 segundos cada ejercicio).