



# GUÍA N°3

## EDUCACION FISICA Y SALUD

### TERCERO BASICO

**OA.** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrolle en la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

**ACTIVIDAD N°1:** Realizar un circuito de 4 estaciones, separadas.

Donde por 30 segundos, debes realizar las siguientes actividades y luego rotar hasta que hayas pasado por las 4 estaciones, cuando pases de una estación a otra debes descansar, inhalando y exhalando por un tiempo de 15 segundos.

**Estación 1:** Saltar a pies juntos de un punto a la distancia más larga que puedas

**Estación 2:** Correr en zig-zag entre 5 conos o cualquier obstáculo, ubicados a 1 metro entre sí

**Estación 3:** Saltar cinco vallas u obstáculos a pies juntos, distanciadas por 40 centímetros entre sí.

**Estación 4:** Saltar diez veces consecutivas una cuerda.

**Importante:** comienzas por la estación 1, ejecutas por 18 segundos y sigues sucesivamente hasta completar las cuatros estaciones.

