 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educación física deporte y salud**

**2° y 3° Básico**

**GUIA N°3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre** | **Curso** | **Fecha** |
|  |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_/\_\_\_\_/ 2020 |

|  |
| --- |
| EF02 OA 06Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.EF03 OA 06Ejecutar 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.› higiene, postura y vida saludable  |

**Calentamiento:**

El calentamiento se basa en una coreografía con la canción “BAILAME”, donde los niños y niñas van a poder realizar movimiento articular y además abordar lo principal de la clase, que es pasar de un ejercicio de intensidad moderada a intensidad vigoroso, donde vamos a ver cómo va aumentando el ritmo cardiaco y si comenzamos a sudar o no.

La canción dura 2 minutos en las cual contiene pasos básicos y se avisa si se va a la derecha o a la izquierda, adelante o atrás.





**Desarrollo:**

Preparación Física:

Vamos a realizar un TABATA DE ABDOMINALES que son ejercicios en el cual están duran por tiempo. Ejemplo: abdominales cortos por 20 segundo y descanso de 10 segundos.

Tipos de abdominales:

* Abdominal corto: Fortalece la zona del abdomen y ayuda a la hora de correr, levantar algo o realizar muchos otros movimientos de la vida cotidiana. Al elevar el torso hay un esfuerzo extra.
* Abdominales cruzados: se dirige tanto a los abdominales como a los músculos oblicuos. Este ejercicio ayuda a fortalecer el núcleo, esculpe la cintura y tonifica la pared abdominal. Para desafiar sus músculos y hacer que respondan al ejercicio,



* Abdominal de Tijeras: Es un ejercicio deportivo muy completo que te permite reforzar tus abdominales y poner a trabajar la parte trasera de tus muslos. Cuando practicas este ejercicio, tus abdominales están muy solicitados y tus músculos oblicuos también. Es lo mejor para quemar calorías rápidamente.



La canción que se utiliza se llama: **Uptown Funk (Tabata Mix)**

<https://www.youtube.com/watch?v=j5M6w0FKr6I>

**Cierre:**

Para cerrar la clase, se realiza una elongación muy suave donde alongamos tren inferior- -Isquiotibiales. -Cuádriceps. –Glúteos -Abdominales



- glúteos.

Preguntas:

¿Te gusta la actividad? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

¿Que aprendimos hoy? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Del 1 al 10 ¿Cuánto te cansaste? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Recuerden:

1. Siempre hacer deporte o hacer ejercicio.
2. Tomar siempre agua
3. Lavarse siempre las manos

