 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educación física deporte y salud**

**2° y 3° Básico**

**GUIA N°11**

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

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

**Calentamiento:**

**Calentamiento:**

En este calentamiento vamos a ver velocidad de reaccion y cambio de direccio, ya que vamos a realizar un skipping de 10 segundos y tocar la bottella que tenemos a nuestro lado derecho, volver a repetir el skipping de 10 segundo y cambiar al lado izquierdo.







**Desarrollo:**

Actividad de Ejercicio de Pierna.

**Actividad 1:** BURPEER:

Realizar burpees constituye una actividad de alta intensidad que incrementa la fuerza y la resistencia, y además proporciona otros beneficios para la salud de quién los practica.



**Actividad 2:** SENTADILLA SALTO (RANA)

Para poder aumentar nuestra potencia muscular, deberemos mejorar la producción de la fuerza y la velocidad del movimiento, bien de forma individual o bien combinada. En este caso, gracias a las sentadillas con salto, podremos mejorar de forma combinada.









**Actividad 3:** SALTO DE RANA:

* Te ayudará a ser más veloz. Trabajar tus piernas con una sesión de salto de cuerda, mejorará tu cadencia y zancada.
* Quemarás calorías.
* Tonifica tu cuerpo.
* Ayuda con tu concentración.
* Te brinda resistencia muscular.
* Mejora tu condicionamiento aeróbico.
* Aumenta tu potencia.





**Actividad 4:** ESTOCADAS

La inclusión de estocadas en tu rutina diaria tiene múltiples ventajas como, por ejemplo, la tonificación de varios grupos musculares a la vez, así como el entrenamiento de la resistencia, el equilibrio y la coordinación.





**Cierre:**

Para cerrar la clase, se realiza una elongación muy suave donde alongamos tren inferior:

Pierna



Preguntas:

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

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

Si al otro día te duele la guatita o al respira profundo duele un poquito es normal, porque el musculo esta trabajado.

Recuerden:

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

