



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 3° básico Educación Física

Ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 26 al 30 de Octubre

Saludos Queridos Estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que el objetivo de la clase anterior fue, “Incrementar nuestras cualidades físicas, mediante trabajo de múltiples estaciones, en un entorno seguro y adaptado” espero que te hayas divertido.

En la clase de hoy elegirás algún ejercicio ya realizado, el objetivo de esta semana será “Demostrar mediante un breve video un ejercicio físico que tu elijas, de los ya realizado en las guías”

Con la supervisión y ayuda de un adulto realizas la siguiente actividad destinada a demostrar el desarrollo de tus cualidades físicas en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Nuestra ruta de aprendizaje será.



iiii Comencemos!!!!





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Actividad

- Debes elegir un **ejercicio físico** de los que hemos realizado en clases y guías enviadas al hogar y presentarlo a través de un breve video (1 minuto aproximadamente).
- El video debe contener lo siguiente.

PAUTA DE EVALUACION	Si	no
Nombre y curso		
Nombre del ejercicio a realizar		
Explicación breve de la ejecución del ejercicio		
Nombrar al menos 1 músculo que participa en el ejercicio elegido		
Realizar 10 repeticiones del ejercicio		
Se despide al finalizar el video		

**IMPORTANTE ENVIAR EL VIDEO DURANTE LA
SEMANA AL CORREO**

gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

Te felicito, trabajaste muy bien hoy.

Nos vemos la próxima clase, cuídate y quédate en casa