



Guía de Trabajo a Distancia N°3

3° Básico

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.

OA_08

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

OA_09

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física



Actividad N°1

Equípate con ropa deportiva para ejecutar la actividad, ten a mano una botella o vaso con agua. (Registra en una fotografía lo solicitado y envíalo a evaluacionljdc3a6@gmail.com)

Ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: <https://youtu.be/mKlpSdCu5HA>

Registra en un video de 15 segundos tu ejecución y envíalo a evaluacionljdc3a6@gmail.com





Liceo José Domingo Cañas
Departamento de Educación Física
Profesores: Leslie Ramírez Morales
Cristian Rojas De La Fuente

Actividad N°2

Mira el siguiente video <https://youtu.be/1msB0SEWZtE>





Liceo José Domingo Cañas
Departamento de Educación Física
Profesores: Leslie Ramírez Morales
Cristian Rojas De La Fuente

Describe las respuestas corporales que tuviste al ejecutar la rutina.

Área reservada para describir las respuestas corporales durante la ejecución de la rutina.



Liceo José Domingo Cañas
Departamento de Educación Física
Profesores: Leslie Ramírez Morales
Cristian Rojas De La Fuente

ACTIVIDAD N°3

Mira el siguiente video: <https://youtu.be/oAVNp2wq2os>



Es importante asearse para mantenernos saludables, sobre todo después de la actividad física, registra en una fotografía los útiles de aseo que acostumbras utilizar y envíala a evaluacionljd3a6@gmail.com