



PLAN DE CONTINGENCIA ED. FISICA

Tercero Básico

priorización de contenido: “Habilidades Motrices Básicas”

OBJETIVO OA 01

- ✓ Demostrar capacidades para ejecutar de forma combinadas las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

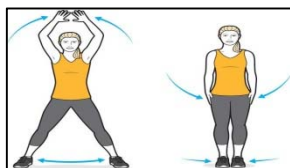
RECOMENDACIONES:

- ✓ Acompañar proceso de aprendizaje
- ✓ Proporcionar un espacio seguro para realizar ejercicios

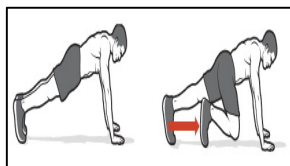
ACTIVIDADES:

Calentamiento: Cada estudiante debe realizar 3 tipos de ejercicios, cada uno de ellos con una duración de 30 segundos, con 10 segundos de descanso entre ejercicio. **Luego de completar los 3 ejercicios repetir la secuencia.**

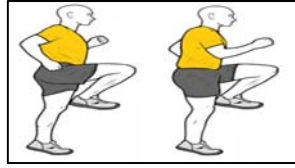
1. Jumping Jack o tijeras (30 Segundos)



2. Mountain Climbers o Escalador (30 Segundos)



3. Skipping (30 Segundos)



Parte Principal: Cada estudiante debe realizar 4 ejercicios con distintas repeticiones indicadas en los dibujos a máxima intensidad con descansos de 15 segundos entre cada ejercicio, luego tendrán un descanso de 2 minutos y repetirán la secuencia antes mencionada.

1. **Posición inicial es estar sentado, me pongo de pie, salto el palo de escoba y me vuelvo a sentar.** (10 saltos, repetir 4 veces)



2. **Burpees, posición inicial de pie, después bajo a posición de flexión, posteriormente realizo flexión de piernas y vuelvo a la posición inicial** (8 burpees, repetir 4 veces)



3. Sentadilla con salto, posición inicial de pie con los brazos extendidos, luego realizar la flexión de rodilla y por último extender completamente realizando un salto final (8 sentadilla, repetir 4 veces)



4. Realizar ejercicio de tracción con botellas dentro de paño o tarro, 3 o 4 botellas de 3 litros con agua (5 tracciones por serie, realizar 5 series)



Cierre: Realizan ejercicios de estiramiento muscular manteniendo la posición por 15 segundos cada ejercicio, deberán repetir cada ejercicio 3 veces.

1. Estiramiento del glúteo
2. Estiramiento del gastrocnemio
3. Estiramiento del cuádriceps

