**GUÍA SEGUIMIENTO DE EJERCICIOS**

**Guía n°4 Educación Física y Salud**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **3° A** | **Fecha** | **27/04/2020** |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES: Esta guía es un “Checklist (lista de tareas predefinidas) para que cada estudiante vaya marcando la realización de cada ejercicio del video subido en la página del colegio, fanpage de Facebook y en el Instagram de la profesora orientado a resolver dudas (**<https://www.instagram.com/profe_veroquintanilla/>**).**  **A partir de hoy (27 de Abril) hasta el lunes 11 de mayo, deberá realizar la rutina de ejercicios dos veces por semana (como mínimo) y anotar en el checklist fecha y hora de la ejecución de estos. El martes 12 de mayo deberá enviar una fotografía con la lista de los ejercicios chequeados al correo institucional de la profesora (**[**verónica.quintanilla@elar.cl**](mailto:verónica.quintanilla@elar.cl)**), así la profesora podrá tener el registro de los niños del “3° básico A”.**  **A continuación dejo la simbología para el llenado de la lista.**  ✔ ---- Ejecución correcta del ejercicio  ✔ ---- Este ejercicio me costó un poco realizarlo    **----** No pude realizar este ejercicio |

|  |
| --- |
| **Objetivos: Realizar y ejecutar ejercicios de la Unidad 1 correspondiente a los patrones motores.**  **Contenidos: Checklist de ejercicios** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FECHA | HORA | EJERCIOS PATRONES MOTORES | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **TROTE EN EL LUGAR (20 SEGUNDOS)** | **MINI SALTOS**  **4 REP. PIERNA DERECHA** | **MINI SALTOS**  **4 REP. PIERNA DERECHA** | **SALTO A PIES JUNTOS 4 REP.** | **TROTE EN EL LUGAR (20 SEGUNDOS)** | **MINI SALTOS**  **4 REP. PIERNA DERECHA** | **MINI SALTOS**  **4 REP. PIERNA DERECHA** | **SALTO A PIES JUNTOS 4 REP** | **SALTO A PIES JUNTOS CON REBOTE (10 REP. POR CADA PIE)** | **DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG (2 REP)** | **DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON UN PIE (PIE DERECHO Y LUEGO PIE IZQUIERDO)** | **DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG (2 REP)** | **DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON UN PIE (PIE DERECHO Y LUEGO PIE IZQUIERDO)** | **LANZAMIENTO CON 2 MANOS (15 REP)** | **LANZAMIENTO CON 2 MANOS APLAUDIENDO ANTES DE RECIBIR (15 REP)** | **LANZAMIENTO CON MANO DERECHA (10 REP)** | **LANZAMIENTO CON MANO IZQUIERDA (10 REP)** | **COORDINACIÓN TODO EL CUERPO** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |