

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	3º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	12º semana
Objetivo de la clase:	Nivelar aprendizajes trabajados en clases a través del uso de variados recursos educativos y el repaso de contenidos

Queridos estudiantes, entendiendo la compleja situación que estamos atravesando como país, hemos querido establecer esta semana como periodo de **NIVELACIÓN**, es decir, otorgar el tiempo para que nuestros estudiantes que puedan estar atrasados o hayan tenido dificultades en el desarrollo de las guías, puedan ponerse al día, resolviendo las consultas que se puede haber generado.

Respecto a los estudiantes que se encuentran bien en el desarrollo y van al día es una gran oportunidad para reforzar sus aprendizajes.

### INSTRUCCIONES

Observa la imagen de las 10 distintas formas de ejercicios de flexibilidad y ejecútalas con la ayuda de una persona mayor.

Por cada ejercicio debes mantener esa posición durante 10 segundos, descansas 20 segundos y continúas con el ejercicio siguiente que esta enumerado, es decir, comienzas con el ejercicio 1 y luego con el 2, luego con el 3 y así hasta llegar al ejercicio 10. Este circuito debes repetirlo 2 veces, o sea, terminaste el ejercicio 10, descansas 3 minutos y comienzas nuevamente con el ejercicio 1, luego el 2 hasta llegar al ejercicio 10. **Debes realizarlo 3 veces a la semana**



## ESTIRAMIENTOS MUSCULARES



- 1 Dorsal ancho
- 2 Pectoral-Biceps  
Deltóides anterior
- 3 Dorsal ancho  
Triceps
- 4 Cadena anterior brazo
- 5 Piramidal
- 6 Aductores
- 7 Cadena posterior  
(sentado)
- 8 Cuadriceps
- 9 Cadena posterior (pie)
- 10 Gemelo

[https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/infografias/157-ejercitate\\_y\\_estira\\_0.jpg](https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/infografias/157-ejercitate_y_estira_0.jpg)