|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE** | **Resultado de imagen para ejercicios mujeresCURSO** |
|  |  |

***OBJETIVO: ELABORAR UNA CLASE CON SUS ETAPAS Y RESPECTIVAS ACTIVIDADES***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE DE LA CLASE** | **DETALLE** | **TIEMPO** | **MATERIALES** |
| **I**  **N**  **I**  **C**  **I**  **O** | (4 Actividades que aumenten la FC, movilidad articular y estiramiento)  Describa y detalla(también puede dibujar y explicar)  - |  |  |
| **D**  **E**  **S**  **A**  **R**  **R**  **O**  **L**  **L**  **O** | 2 Ejercicios de fuerza de piernas  2 Ejercicios de fuerza de brazos  2 Ejercicios de fuerza abdominal  2 Ejercicios de fuerza de espalda  Puede describir y dibujar (explicando el ejercicio) |  |  |
| **C**  **I**  **E**  **R**  **R**  **E** | 5 Ejercicios de estiramiento (puede dibujar e indicar la musculatura estirada) Cada uno de 20 segundos. |  |  |
| **TIEMPO TOTAL** | | **20 MINUTOS MAXIMO** | |

*KAREN HERRERA GALAZ*

*EDUCACION FISICA MEDIA*

[*kharenhg@yahoo.com*](mailto:kharenhg@yahoo.com)

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO: IDENTIFICAR REGLAMENTO DEL BASQUETBALL*** |
| ***EXPLIQUE LA FINALIDAD DEL JUEGO BASQUETBALL*** |
|  |
| ***EXPLIQUE 10 REGLAS (CANCHA, JUGADORES, JUEGO, VESTIMENTA, ETC.)*** |
|  |
| ***MENCIONE 6 CUALIDADES QUE SE DEBEN TENER AL JUGAR BASQUETBALL TANTO FISICAS COMO PSICOLOGICAS*** |
|  |
| ***MENCIONE5 FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BASQUETBALL*** |
|  |