|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE** | Resultado de imagen para ejercicios mujeres**CURSO** |
|  |  |

***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 y musculo principal2 Ejercicios de fuerza de brazos y musculo principal2 Ejercicios de fuerza abdominal y musculo principal2 Ejercicios de fuerza de espalda y musculo principalPuede describir y dibujar (explicando el ejercicio) |  |  |
| **C****I****E****R****R****E** | 5 Ejercicios de estiramiento (dibujar e indicar la **musculatura estirada**) Cada uno de 20 segundos. |  |  |
| **TIEMPO TOTAL** | **30 MINUTOS MAXIMO** |

*KAREN HERRERA GALAZ*

*EDUCACION FISICA MEDIA*

*kharenhg@yahoo.com*

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO: IDENTIFICAR REGLAMENTO DEL BASQUETBALL*** |
| ***OBJETIVO DEL BASQUETBALL*** |
|  |
| ***EXPLIQUE 20 REGLAS (PUEDE SER DEL JUEGO, CANCHA, VESTIMENTA, JUGADAS)*** |
|  |
| ***5 VALORES QUE SE DESARROLLAN EN ESTE JUEGO Y JUSTIFIQUE (POR EJEMPLO: Trabajo en equipo, puesto que se debe trabajar en conjunto con todos lo jugadores para lograr el objetivo)*** |
|  |
| ***NOMBRE LOS JUGADORES EN CANCHA Y SUS CARACTERISTICAS*** |
|  |