|  |  |
| --- | --- |
| **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 principal  2 Ejercicios de fuerza de brazos y musculo principal  2 Ejercicios de fuerza abdominal y musculo principal  2 Ejercicios de fuerza de espalda y musculo principal  Puede 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*](mailto: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*** |
|  |