



GUIA N°22 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

“Actividad física y resolución de problemas ”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 06/11/2020 HASTA 12/11/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2

Vida Activa y Saludable

OA6 -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Vida Activa y Saludable

OA9 -Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo

OA11 -Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: • participar en actividades de calentamiento en forma apropiada • escuchar y seguir instrucciones • mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad • asegurar que el espacio está libre de obstáculos

OBJETIVO DE LA CLASE: Resolver problemas motrices con relación al espacio en casa.

LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO, RADIO CELULAR,COMPUTADOR.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- TOMARSE LA FRECUENCIA CARDIACA (GUIA N°3), EN REPOSO (ANTES DEL EJERCICIO), CON SUS DEDOS INDICE Y MEDIO PUEDE SER EN EL CUELLO O EN LA MUÑECA Y REGISTRAR EN SU CUADERNO FECHA Y HORA DE LA TOMA DE PULSO, TODOS LOS DIAS.

EJERCICIOS PARA SOLUCION DE PROBLEMAS MOTRICES EN CASA

- **CALENTAMIENTO:**1- Se ubican libremente en el área de su casa y el apoderado busca algunas zonas permitidas para trepar. A una señal, el alumno trepa y se mantienen en suspensión por treinta segundos y a una nueva señal baja y buscan otro sector para trepar.

- **DESARROLLO:** 1-Dos jugadores seguidos tienen una pelota cada uno. A la señal, hacen circular los balones en el mismo sentido, mediante sucesivos pases pero a sus respectivos compañeros. Se trata de que la pelota del equipo más atrasado adelante al contrario. Si lo consigue, se anota un punto en cinco vueltas como máximo. Si no lo logran, el punto es del otro equipo.

2-Se forman equipos de igual número. Dos se ubican frente a frente, formando un pasillo central de unos diez metros. Cada participante de las orillas tiene una pelotita de papel. A la señal del docente, el tercer grupo pasará por el centro lo más rápido posible, esquivando las pelotitas. Luego cambian de rol.

3-Se forman dos equipos, uno de ellos estará dentro de un espacio de cinco por cinco metros, el que también tendrá un balón con el cual deberán darse pases hasta alcanzar que uno salga del espacio delimitado y reciba el balón fuera (esto se cuenta como un punto). El otro equipo que está en los bordes del área delimitada, evita que el balón llegue, cuando lo interceptan, deben devolverlo hacia adentro. Esta actividad es cronometrada y se cuentan cuantas veces lograron anotar el punto. Luego se invierten los roles.

4- Ejercicios de respiración y flexibilidad

5- Aseo personal.

Video juegos motrices en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=YVV28-8bwFU>

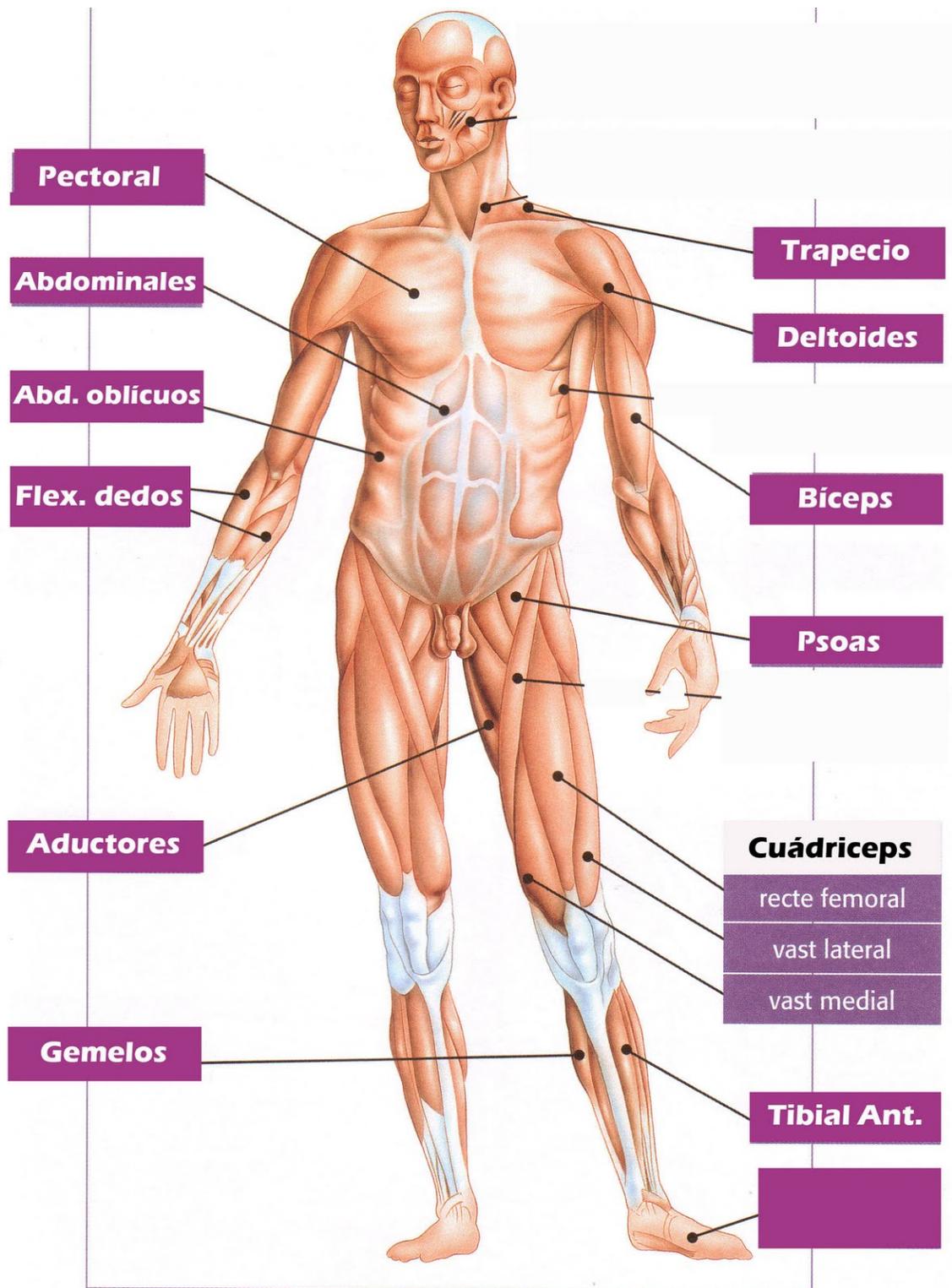
- LUEGO DE ESTO, TOMAR SU FRECUENCIA CARDIACA <https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw>, Y ANOTAR EN SU CUADERNO FECHA Y HORA DE TOMA DE PULSO, TODOS LOS DIAS.

- **RECUERDE QUE, AL FINALIZAR LOS 5 MINUTOS DE CADA EJERCICIO, DEBE TENER UN MINUTO DE PAUSA PARA HIDRATARSE.**
- **ESTOS EJERCICIOS DEBEN SER CON LA AYUDA DE SUS PADRES.**

VIDEO CIRCUITO HABILIDADES MOTRICES EN CASA Y PARTES DEL CUERPO.

https://www.youtube.com/watch?v=loVhew_YIOs
<https://www.youtube.com/watch?v=ppUnmAvLhwE>

LOS MUSCULOS



- LA RUTINA DE EJERCICIOS ENVIADOS POR WHATSAPP, USTED LAS PUEDE ADAPTAR A LA REALIDAD DE SU HOGAR, ASI COMO ADAPTAR LOS EJERCICIOS, A LA CAPACIDAD FISICA DE CADA PEQUEÑO.

- **RECUERDE ENVIAR VIDEO O FOTOS DE LA CLASE POR WHATSAPP O AL CORREO DEL PROFESOR.**
- **OBSERVAR VIDEO DE RESPIRACION Y RELAJACION PARA NIÑOS.**

<https://www.youtube.com/watch?v=cFxjPQcAvEQ>



RECUERDE:

- **REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.**

- **SI PUEDE VARIAR LOS EJERCICIOS, MEJOR AUN.**
- **HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **SECARSE EL SUDOR.**
- **QUEDESE EN CASA.**
- **ESTA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.**