



GUIA N°10 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

ORIENTACION ESPACIAL II

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 26 /06/2020 HASTA 02/07/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1

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.

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 DA LA CLASE: REALIZAR MOVIMIENTOS POR EL ESPACIO DE SU 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:

EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, BUSCAR Y RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- 1- ¿QUE ES LA ORIENTACION ESPACIAL EJEMPLOS?**
- 2- ¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE LA ORIENTACION ESPACIAL?**

DESARROLLO:

- **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.**
- **CALENTAMIENTO:-** Inicio de la actividad, con un calentamiento general, se dispone en una área delimitada.
- **Con los ojos vendados y con la ayuda de algún miembro de su familia, que lo guie en un recorrido por toda su casa.**
- **Jugar a pillar, con algún miembro de su familia.**

EJERCICIOS DE ORIENTACION ESPACIAL EN CASA II

- 1- **Con los miembros de la familia, en un lugar liso y amplio se colocan aros o algo similar que le permita formar un círculo y se instala dentro de los aros; en el centro queda uno sin aro. A la señal, todos cambian de aro y el jugador del centro intenta ocupar uno; si lo logra, el que quedó sin aro pasa al centro.**
- 2- **En un campo delimitado, uno persigue e intenta tocar al resto. Cuando lo consigue, el participante tocado se toma de la mano con el que lo pilló y juntos persiguen a los demás. Se va formando una cadena y tratan de pillar a los demás sin romperla y sin salir del espacio delimitado.**
- 3- **Se marca un cuadrado y en cada esquina se ubica un grupo de cinco personas que serán enumerados. Cuando lo indique, deben cambiar de posición; por ejemplo: “uno hacia la derecha”, “dos hacia la izquierda”, “tres en diagonal”, etc.**
- 4- **Se ubican en parejas, uno de ellos sostiene un balón, lo lanza al aire, hace una acrobacia y lo recoge antes de que caiga. El compañero imita la acción completa. Luego cambia el que guía la actividad.**
- 5- **Caminan en distintas direcciones por el entorno de la casa, tratando de esquivar a los demás participantes; luego realizan lo mismo mientras trotan.**
- 6- **Ejercicios de respiración y flexibilidad.**

- 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.

VIDEOS DE EJERCICIOS DE ORIENTACION ESPACIAL PARA REALIZAR EN CASA.

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

- 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.
- **OBSERVAR VIDEO DE RESPIRACION Y RELAJACION PARA NIÑOS.**

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

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO
DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO
DE INCLINACIÓN LATERAL



ESTIRAMIENTO
LUMBAR



RESPIRACIÓN
ABDOMINAL



MOVIMIENTO
DE HOMBROS



TONIFICACIÓN
DE ABDOMINALES



ESTIRAMIENTO
DE PIERNAS



PLANCHA
ABDOMINAL



EXTENSIÓN
DE MUÑECA



FLEXIÓN
CUBITAL

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.

