



GUIA N°11 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

“Acciones motrices”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 03/07/2020 HASTA 09/07/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1

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 de forma grupal diferentes tareas motrices asociadas a tiempo,espacio y numero de personas.

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:

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: Inicia el calentamiento, con un juego recreativo, toma una pelota de papel con la cual perseguirá a sus compañeros que no tienen

y los pillaran lanzando la pelota en la zona del tronco, al que lo tocan con la pelota sigue pillando el que lanzo queda libre.

ACTIVIDAD FISICA EN CASA

- 1- Se forman grupos, cada uno recibe una letra, del siguiente listado: A, E, I, O, U, C, P, L, T, S. A la señal, el grupo corre una distancia de diez metros delimitada por conos y sus integrantes deben formar la palabra que diga alguien que guie la actividad. Tras armarla, vuelven al punto inicial para formar otra. Palabras sugeridas: sapo, pelo, culpa, lupa, cuco, palo, tapa, cosa, saco, pito, tela, entre otras.
- 2- En un lugar liso y amplio se colocan aros formando un círculo y los alumnos se instalan 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.
- 3- En un campo delimitado, persigue e intenta tocar al resto. Cuando lo consigue, el compañero 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.
- 4- Ejercicios de flexibilidad y respiración, más un dibujo de ellos realizando una actividad deportiva.

- 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 CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES PARA REALIZAR EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=sGIHkz7o9DA>

- 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=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.