



GUIA N°12 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

“Aptitud, condición física y resistencia”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 10/07/2020 HASTA 17/07/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA1 -Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

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: Ejecutar actividades en superficies estables moviéndose en gran variedad de formas, saltos ,giros desplazamientos, carreras, rotaciones, zig-zag.

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 educación física responder:

¿Qué actividades físicas podemos realizar, nombre 6 ?

¿Cuál es la importancia de un calentamiento?.

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:** El calentamiento debe incluir actividades físicas de una intensidad menor, como desplazamientos lentos y movimientos de las articulaciones, entre otras.

- **DESARROLLO:** 1- Se colocan seis aros o algo similar en zigzag. Debe saltar dentro de los aros alternando los pies.

2- Realiza un circuito de saltos, que implica saltar dos veces a lo ancho de una colchoneta sin pisarla, correr saltando en dos pies dentro de seis aros continuos y correr entre conos dispuestos en zigzag.

3- Con una cuerda, se desplazará saltando con ella durante dos minutos y luego tendrán un descanso activo, en el cual caminarán a un ritmo normal.

4- Ejercicios de flexibilidad y respiración.

5- Al finalizar la actividad, responde en su cuaderno de educación física y salud:

¿Qué ocurrió con su frecuencia respiratoria y cardiaca?

- **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 HABITOS POSTURALES, PARA LA ESPALDA DE LOS NIÑOS

<https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>

- 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>



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.