



GUIA N°13 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

“Aptitud, condición física y resistencia II ”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 24/07/2020 HASTA 30/07/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2

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.

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.

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 deportes se aplica la resistencia, nombre 5 ?

¿Qué deportes se aplica la fuerza, nombre 3?.

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:**1- Ejecutar un calentamiento que incluya una serie de ejercicios suaves y en forma progresiva (de menor a mayor intensidad), abarcando músculos, articulaciones, ligamentos y órganos durante diez minutos; entre ellos, rotación de brazos, círculos en cadera y tobillos, péndulos de piernas (patada al frente y hacia atrás), elongación del miembro inferior, tocando la punta del pie sin doblar rodillas, cruzando una pierna sobre otra, sentados con las piernas separadas y flexionando el tronco. .

- **DESARROLLO:** 1- En frente, se colocan seis aros (o algo similar),en zig - zag. Deben 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 o algo similar, sin pisarla.

3- Correr saltando en dos pies dentro de seis aros o algo similar continuos y correr entre conos o botellas, dispuestos en zig - zag.

4- 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.

5- Al finalizar la actividad, ¿Qué ocurrió con su frecuencia respiratoria y cardiaca?.

6- Al lado de una línea y salta de un lado a otro en un pie a lo largo de unos cinco metros. Al finalizar, comentan qué ocurrió con la frecuencia respiratoria.

7- Detrás de una línea señalada en el suelo a diez metros habrá un cono. En pareja se amarra por uno de sus pies a la altura del tobillo. A la señal, avanzan hasta el cono y regresan a la línea de partida. Repetir 3 veces

8- Ejercicios de respiración y aseo personal.

- 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 SOBRE LA RESISTENCIA Y LA FUERZA.

<https://www.youtube.com/watch?v=F-1h7xULYfs>

https://www.youtube.com/watch?v=DzgPM__qLno

- 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>

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.

