



GUIA N°14 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

“Aptitud, condición física y resistencia III ”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 31/07/2020 HASTA 06/08/2020

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.

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: 1- Registrar en su cuaderno de educación física, las respuestas corporales, provocadas por el ejercicio físico.

2- Explicar las cualidades motrices básicas (fuerza ,resistencia, velocidad y flexibilidad).

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- Debe realizar un calentamiento de aprox. 10 minutos, incluyendo 2 ejercicios de cada una de las cualidades motrices básicas.

- **DESARROLLO:** 1- Se forman hileras y frente a ella se ubica un estudiante que tendrá un balón medicinal o algo similar. Este deberá realizar un lanzamiento al primero de la hilera, el que debe realizar un lanzamiento de nuca hacia el compañero que le lanzo el balón y luego se ubica trotando detrás de su hilera. El alumno debe estar atento, para no ser golpeado por el balón medicinal.

2- Completan un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones: saltos laterales sobre una cuerda, botecitos sobre una colchoneta, tríceps apoyados en una banca, equilibrio en un pie, abdominales en colchoneta, sentadillas con salto y flexiones de brazos. Se puede realizar por tiempo o por un número fijo de repeticiones.

3- Luego el estudiante comenta qué ocurrió con su frecuencia cardiaca y respiratoria.

4- Se forman hileras en un espacio determinado. A la señal, comienza a desplazarse y a cada señal de alguien que lo acompañe, el primero pasa rápidamente al último lugar y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado por el primer lugar. El ritmo debe ser moderado, pero no deben caminar.

5-El apoderado, les pregunta qué variaciones tuvo la frecuencia cardiaca y respiratoria al realizar la actividad.

6- Ejercicios de respiración y flexibilidad

7- 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.

VIDEO JUEGOS CON BALON EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=eAH2TuotCfg>

- 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



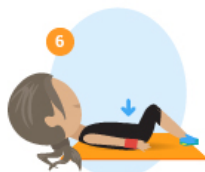
ESTIRAMIENTO
LUMBAR



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.

