



## **GUIA N°15 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO**

### **“Aptitud, condición física y resistencia IV ”**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA:07/08/2020 HASTA 13/08/2020**

**UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2**

**Vida Activa y Saludable**

**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 una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la practica de actividad física: brazos, piernas ,tronco.**

**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- Anotar en su cuaderno de Educación física y salud, 5 lugares que encuentre riesgosos en el entorno de su casa**

## **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.

2- Juego de pases con un balón y con algún miembro de su familia por 10 minutos.

- **DESARROLLO:** 1- En parejas, uno se ubica al frente a una distancia de 5 , metros y deberá realizar un lanzamiento de nuca hacia el compañero que le lance el balón y luego se cambian de lado a máxima velocidad y vuelve a lanzar el balón, deben ejecutar 10 pases seguidos sin que caiga el balón.

2- Completan un circuito de acondicionamiento físico de variadas estaciones: saltos laterales sobre una cuerda, botecitos sobre una colchoneta o algo similar, 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. Luego comenta qué ocurrió con su frecuencia cardiaca y respiratoria.

3- Se forman de tres personas en un espacio determinado. A la señal, comienzan a desplazarse y a cada señal, 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. Se le pregunta qué variaciones tuvo la frecuencia cardiaca y respiratoria al volver al último lugar.

4- Se ubican en hileras y, a la señal, corren con un bastón o algo similar, en la mano hasta un cono que limita la distancia de quince metros, vuelven lo más rápido posible y le entregan el testimonio al otro compañero, y así sucesivamente hasta que todos corran.

5- Ejercicios de respiración y flexibilidad

6- 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 CIRCUITO DE RESISTENCIA EN CASA.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9lyWs4UalnA>

- **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.

