



GUIA N°16 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

“Aptitud, condición física y resistencia V ”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA:14/08/2020 HASTA 20/08/2020

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 las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado.

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- Buscar Anotar en su cuaderno de Educación física y salud, 5 ejercicios donde se practique la resistencia física.

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-El apoderado les advierte que pueden encontrar elementos riesgosos para su seguridad personal cuando juegan en lugares públicos. Luego los invita a hacer una lista con cinco formas de aplicar medidas de seguridad en lugares públicos; por ejemplo: no cruzar la calle sin mirar para ir a buscar una pelota.

2- Realiza un juego de las quemadas con alguien de su familia.

- **DESARROLLO:** 1- Corre con un bastón en la mano hasta un cono que limita la distancia de diez metros, vuelve lo más rápido posible y le entregan el testimonio al otro compañero.

2- Se ubica en un espacio amplio y libre de obstáculos, en una línea ubicada a 10 metros donde debe ir trotando y volver. La siguiente salida es a máxima velocidad. Luego de completar ambos trayectos, se mide la frecuencia cardiaca, después corre para cualquier parte, a la orden, dirigirse rápidamente a algún objeto del color que nombre alguien de su familia.

. 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=cFxiPQcAvEQ>

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO
DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO
DE INCLINACIÓN LATERAL



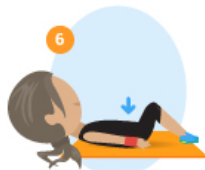
ESTIRAMIENTO
LUMBAR



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.

