



GUIA N°18 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

“Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones ”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 04/09/2020 HASTA 10/09/2020

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

A6 -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: Practicar habilidades motrices como saltos, carreras, giros en circuito en casa.

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:

- 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.

CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES EN CASA

- CALENTAMIENTO:1-Juego del virus, un compañero pinta a los demás, y una vez pintado a uno, este se lanza al suelo y el resto debe dejarlo al centro del espacio determinado en casa, para que siga corriendo.

- DESARROLLO: 1- Se colocan cuatro colchonetas o algo similar que lñe permita realizar la actividad separadas una de otra y el estudiante realiza un recorrido en el cual rueda a la derecha, a la izquierda, voltea adelante y atrás. Salta de distintos modos sobre vallas u obstáculos a baja altura: pies juntos, alternados, y en un pie.

2- Completa un circuito de siete estaciones: voltereta adelante, saltos en un pie sobre cinco aros dispuestos en zig-zag, saltar cinco vallas a pies juntos, carrera en zigzag, saltos laterales sobre una cuerda, carrera y salto realiza un giro de 360 grados en el aire.

3- Ejercicios de respiración y flexibilidad

4- 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 HABILIDADES MOTRICES EN CASA Y PARTES DEL CUERPO.

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

- 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.**