



GUIA N°19 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

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

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 11/09/2020 HASTA 11/09/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2

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 de locomoción, manipulación y estabilidad 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.

EJERCICIOS DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y ESTABILIDAD EN CASA

- **CALENTAMIENTO:**1- Forman parejas. Uno se tiende boca abajo y el otro se ubica a un costado con una pelota que debe pasar por el cuerpo del compañero con una leve presión. Cada vez que el balón pasa por una parte de su cuerpo, el que está tendido aumenta el grado de tensión muscular; después hace el proceso inverso: relaja cada zona corporal por donde pasa la pelota.

- **DESARROLLO:** 1- Con un balón, a la señal del compañero, el primero hace rodar el balón con la mano derecha hasta llegar a un cono o algo similar, vuelve corriendo al inicio y le entrega la pelota al compañero. Se repite la acción hasta que todos realicen el ejercicio. Como variantes, la pueden hacer rodar con la mano izquierda, el pie derecho, el pie izquierdo, botando con la mano derecha y botando con la izquierda.

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.**