



## **GUIA N° 4 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 15/05/2020 HASTA 21/05/2020**

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

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA8 -Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.**

**OBJETIVO DA LA CLASE: REALIZAR CIRCUITOS FISICOS EN CASA.**

**LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.**

**MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.**

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

- EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:
  - 1- ¿COMO SE LLAMA LA ARTERIA QUE ESTA EN NUESTRO CUELLO Y QUE TE PERMITE CONTROLAR EL PULSO ?
  - 2- ¿QUE ES LA RESISTENCIA FISICA?
  - 3- ¿QUE ES LA VELOCIDAD, CUANDO CORREMOS?

**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 CUADRENO FECHA Y HORA DE LA TOMA DE PULSO, TODOS LOS DIAS.
- CALENTAMIENTO, EN UN DISTANCIA DE 3 A 5 MTS, COLOCAR BOTELLAS CON AGUA COMO REFERENCIA O CUALQUIER OBJETO QUE LE PERMITA MARCAR LA DISTANCIA, REALIZAR UN TROTE SUAVE MOVIENDO BRAZOS

**HACIA ADELANTE 5 VECES Y 5 HACIA ATRÁS, CRUZANDO BRAZOS POR ARRIBA Y ABAJO, DURANTE 5 MNUTOS.**

**- 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.**

**- CIRCUITO EN CASA :**

**ESTACION N°1: SALTAR EN UN PIE, DE IDA EL DERECHO Y REGRESO CON IZQUIERDO, EN UN TRAYECTO DE 5 A 10 METROS APROX. MARCAR LA DISTANCIA CON 2 BOTELLAS DE PLASTICO; DURANTE 3 MINUTOS A MAXIMA INTENSIDAD.**



**ESTACION N°2: CORRER EN ZIG ZAG, COLOCANDO BOTELLAS O OBJETOS QUE SE LO PERMITAN, SEPARADOS POR UN PASO SUYO. DURANTE 3 MINUTOS A MAXIMA INTENSIDAD.**



**ESTACION N°3: SALTAR 4 COJINES U OTRO IMPLEMENTO, SEPARADOS POR UN PASO O 50 CM. POR 3 MINUTOS A MAXIMA INTENSIDAD.**



**ESTACION N°4: SALTAR 10 VECES LA CUERDA.**



- **RECUERDE QUE AL FINALIZAR LOS 3 MINUTOS DE CADA ESTACION, DEBE TENER UN MINUTO DE PAUSA PARA HIDRATARSE.**

**COMPLEMENTAR ESTE CIRCUITO CON EL SIGUIENTE VIDEO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezgM&t=23s>

**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.**