



GUIA N° 5 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 22/05/2020 HASTA 28/05/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: 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

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.

OBJETIVO DA LA CLASE: REALIZAR LANZAMIENTOS CON DIFERENTES OBJETOS.

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- **¿CON QUE MANO LE ES MAS FACIL MANIPULAR OBJETOS Y CON QUE MANO LE CUESTA MAS?**
 - 2- **NOMBRE 5 MUSCULOS DE LAS PIERNAS.**
 - 3- **NOMBRE 5 MUSCULOS DE LOS BRAZOS.**

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 REALIZANDO 10 TALONEOS Y 10 RODILLAS ARRIBA.

ALTERNAMOS 2 TALONEOS Y 2 RODILLAS ARRIBA 10 VECES.

TIEMPO DEL CALENTAMIENTO 6 MINUTOS.

- 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.

JUEGOS DE LANZAMIENTOS.

- CON UNA PELOTA DE PAPEL, LANZAR LA PELOTA 10 VECES LO MAS ALTO POSIBLE Y ATRAPARLA SIN QUE SE CAIGA.
- GOLPEAR LA PELOTA CON LAS MANOS LO MAXIMO DE VECES POSIBLE.
- EMPUJARLA POR EL PISO CON SU MANO MENOS HABIL.
- PATEAR LA PELOTA LO MAS LEJOS POSIBLE, MANTENIENDO EL CUIDADO NECESARIO.
- TIEMPO 5 MINUTOS, POR EJERCICIO.

- RECUERDE QUE AL FINALIZAR LOS 5 MINUTOS DE CADA EJERCICIO, DEBE TENER UN MINUTO DE PAUSA PARA HIDRATARSE.

EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTO.



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.