



## **GUIA N°6 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 29/05/2020 HASTA 04/06/2020**

**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 JUEGOS DE POSTURAS CORPORALES MANTENIENDO EL EQUILIBRIO.**

**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:**

- **EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**
  - 1- **¿QUE ES EL EQUILIBRIO?**
  - 2- **NOMBRE 3 EJERCICIOS DE EQUILIBRIO.**
  - 3- **NOMBRE 5 DEPORTES DONDE SE PRACTIQUE EL EQUILIBRIO.**

## **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**, EN UN DISTANCIA DE 3 A 5 MTS, COLOCAR BOTELLAS CON AGUA COMO REFERENCIA O CUALQUIER OBJETO QUE LE PERMITA MARCAR LA DISTANCIA, TROTE SUAVE Y CONTANDO HASTA 20 MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA POR 10 SEGUNDOS Y VUELVE A TROTAR, HACER ESTO DURANTE 3 MINUTOS ALTERNANDO PIERNAS DERECHA E IZQUIERDA.
  - CADA TRES PASOS LARGOS UN SALTO CON GIRO EN EL AIRE. DURANTE 3 MINUTOS.
  - ALTERNAMOS 2 TALONEOS Y 2 RODILLAS ARRIBA 10 VECES Y MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA DURANTE 10 SEGUNDOS.
- TIEMPO DEL CALENTAMIENTO 10 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 POSTURAS CORPORALES.**

- CORRE LIBREMENTE POR EL ESPACIO AL COMPAS DE LA MUSICA “EL COGELAO”, CUANDO ESTA SE DETIENE USTED QUEDA INMOVIL TOMANDO DISTINTAS POSTURAS. IR VARIANDO POSICIONES DE MANOS Y PIES. REPETIR ESTO 2 VECES.
- CAMINAR CON UN CUADERNO SOBRE SU CABEZA, IDA Y VUELTA, EVITANDO QUE EL CUADERNO CAIGA. PARA VARIAR EL EJERCICIO, IDA Y VUELTA DE ESPALDAS. DURANTE 5 MINUTOS.
- CAMINAR IDA Y VUELTA CON UN ESCOBILLON O ALGO SIMILAR, SOBRE LA PALMA DE SU MANO. DURANTE 5 MINUTOS.
- SOSTENER UN PALO DE ESCOBA O ALGO SIMILAR SOBRE LA MANO, LO SUELTA, GIRAR SOBRE SI MISMO LO MAS RAPIDO POSIBLE Y LO SOSTIENE ANTES QUE CAIGA.

- **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.**

## **EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTO.**



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

<https://www.youtube.com/watch?v=e0Qm ANXif0>

**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.