



GUIA N°7 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 05/05/2020 HASTA 11/06/2020

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.

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 DA LA CLASE: EJECUTAR LANZAMIENTOS EN DIFERENTES POSICIONES.

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:

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 EN DIFERENTES DIRECCIONES Y CAMBIANDO DE RITMO. DURANTE 10 MINUTOS.

- SE DESPLAZA LIBREMENTE POR EL ESPACIO, CON UNA PELOTA DE PAPEL CADA TRES PASOS LARGOS LANZAR LA PELOTA LO MAS ALTO POSIBLE Y ATRAPARLA SIN QUE CAIGA AL SUELO. DURANTE 5 MINUTOS.

- GOLPEAR LA PELOTA DE PAPEL LA MAYOR CANTIDAD DE VECES CON SUS MANOS. DURANTE 5 MINUTOS

- EMPUJAR LA PELOTA POR EL PISO CON SU MANO ,MENOS HABIL,DURANTE 5 MINUTOS.

- PATEAR LA PELOTA LO MAS LEJOS POSIBLE DURANTE 5 MINUTOS.

- LANZAR LA PELOTA LO MAS ALTO POSIBLE Y GIRAR LA MAYOR CANTIDAD VDE VECES POSIBLE ANTES DE TOMARLA NUEVAMENTE,DURANTE 5 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.

- 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.
- OBSERVAR VIDEO DE RESPIRACION Y RELAJACION PARA NIÑOS.

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

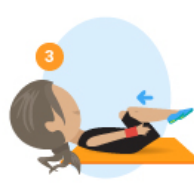
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO
DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO
DE INCLINACIÓN LATERAL



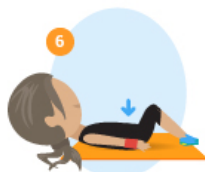
ESTIRAMIENTO
LUMBAR



RESPIRACIÓN
ABDOMINAL



MOVIMIENTO
DE HOMBROS



TONIFICACIÓN
DE ABDOMINALES



ESTIRAMIENTO
DE PIERNAS



PLANCHA
ABDOMINAL



EXTENSIÓN
DE MUÑECA



FLEXIÓN
CUBITAL

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.**