



GUIA N°9 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

ORIENTACION ESPACIAL.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 19/05/2020 HASTA 25/06/2020

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

OA6 -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.

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: REALIZAR MOVIMIENTOS POR EL ESPACIO DE SU 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:

EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, BUSCAR Y RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- 1- ¿QUE ES LA ORIENTACION ESPACIAL EJEMPLOS?
- 2- ¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE LA ORIENTACION ESPACIAL?

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 UNA 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 DESPLAZANDOSE DE MANERA LATERAL DERECHA E IZQUIERDA, ADELANTE- ATRÁS, ARIIBA- ABAJO.DURANTE 10 MINUTOS.
- SE DESPLAZA LIBREMENTE POR EL ESPACIO TROTANDO, CUENTA HASTA 10 Y LEVANTA PIERNA IZQUIERDA Y SE LA TOCA CON MANO DERECHA Y VISCEVERSA.DURANTE 3 MINUTOS.
- SE DESPLAZA TROTANDO, IMITANDO ANIMALES O MEDIOS DE TRANSPORTE.

EJERCICIOS DE ORIENTACION ESPACIAL EN CASA

- 1- trotando por el espacio determinado durante un minuto hacia adelante, 1 minuto hacia atrás, 1 minuto desplazándose de forma lateral hacia la derecha 30 segundos y hacia la izquierda 30 segundos.
 - 2- Recorre una distancia de diez metros, señalada por conos, y representan con su cuerpo la inicial del nombre de un integrante la familia. Luego vuelven a la posición de inicio, forma la inicial del nombre de otro miembro, y así sucesivamente hasta completar las iniciales de todos los miembros de su casa.
 - 3- En parejas, uno de los miembros de su familia, lanza un balón al aire y dice un número del uno al tres y debe saltar o girar esa cantidad de veces y recibe el balón. Luego invierten los roles.
- 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.

VIDEOS DE EJERCICIOS DE ORIENTACION ESPACIAL PARA REALIZAR EN CASA.

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

- 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=cFxjPQcAvEQ>

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO
DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO
DE INCLINACIÓN LATERAL



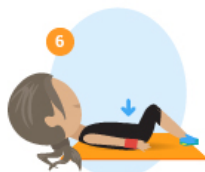
ESTIRAMIENTO
LUMBAR



RESPIRACIÓN
ABDOMINAL



MOVIMIENTO
DE HOMBROS



TONIFICACIÓN
DE ABDOMINALES



ESTIRAMIENTO
DE PIERNAS



PLANCHA
ABDOMINAL



EXTENSIÓN
DE MUÑECA



FLEXIÓN
CUBITAL

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.

