



## **GUIA N°17 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO**

**“Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.”**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 21/08/2020 HASTA 27/08/2020**

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

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2**

**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.**

**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 DE LA CLASE: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros en 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:**

- 1- Buscar y Anotar en su cuaderno de Educación física y salud, 5 deportes donde se aplique la manipulación.

**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:**1-AI iniciar la clase, el alumno debe observar el lugar de trabajo, buscando elementos que pueden lastimar y causar un accidente durante la actividad. El alumno, realizará un recorrido delimitado por conos ubicados a una distancia de cinco metros; deberán realizar saltos con el pie izquierdo y con el derecho, alternando el pie: izquierdo, izquierdo, derecho, derecho, izquierdo, izquierdo, derecho, derecho, derecho, izquierdo.

- **DESARROLLO:** 1- Se colocan cuatro colchonetas o algo similar que le permita realizar la actividad, separadas una de otra y el estudiante realiza un recorrido en el cual rueda a la derecha, a la izquierda, voltean adelante y atrás.

2- Salta de distintos modos sobre vallas u obstáculos a baja altura: pies juntos, alternados, y en un pie.

3-Con una pelota de tenis,a la señal, lo lanza al aire y lo debe atrapar después de un bote, luego sin bote y posteriormente deben aplaudir y tomarlo antes que caiga.

4- Ejercicios de respiración y flexibilidad

5- Aseo personal.

- 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.

**VIDEO CIRCUITO DE MANIPULACION EN CASA.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7PiLgE29kFj>

- 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>



**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.