



GUIA N°8 DE EDUCACION FISICA Y SALUD TERCERO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 12/05/2020 HASTA 18/06/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS Y HABITOS DE HIGIENE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: 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 DESPLAZAMIENTOS 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:

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 Y CAMBIANDO DE RITMO. DURANTE 10 MINUTOS.

- SE DESPLAZA LIBREMENTE POR EL ESPACIO, MOVIENDO AMBOS BRAZOS HACIA ADELANTE, HACIENDO CIRCULOS 10 VECES.

-MOVIENDO BRAZOS HACIA ATRÁS 10 VECES.

EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES

- 1- TROTAR POR EL ESPACIO CONTANDO HASTA 20 Y TOMARSE LA PIERNA DERECHA CONTANDO HASTA 10. REPETIR 3 VECES.**
- 2- EL MISMO EJERCICIO TOMANDOSE LA PIERNA IZQUIERDA. REPETIR 3 VECES.**
- 3- AVANZAR TROTANDO DE FRENTE CONTANDO HASTA 20, CAMBIA EL TROTE HACIA ATRÁS CONTANDO HASTA 20. REPETIR 3 VECES.**
- 4- DESPLAZANDOSE SEPARANDO Y JUNTANDO PIERNAS HACIA LA DERECHA, REPETIR 3 VECES**
- 5- DESPLAZANDOSE, SEPARANDO Y JUNTANDO PIERNAS HACIA LA IZQUIERDA. REPETIR 3 VECES.**
- 6- SALTAR HACIA ADELANTE 3 VECES, HACIA LA IZQUIERDA, HACIA ATRAS, IR VARIANDO LOS SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.**

- 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>



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.**