



Colegio Valentín Letelier  
Balmaceda 3680  
La Serena

Profesora: Georgina Díaz  
Asignatura: Educación Física  
3° Básico

## GUÍA DE E. FISICA N° 2

Objetivo : • Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.

- Conocen medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico.
- Siguen normas básicas de comportamientos en clases de educación física: moverse en los lugares aptos para la realización de las actividades, escuchar las instrucciones del profesor, no empujarse ni seguir conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares, cuidar el material de trabajo y recogerlo al término de la clase.
- Inician sus actividades sin esperar a ver cómo la realizan sus compañeros.
- Identifican los lugares aptos para la realización de actividad física y descartar aquellos que pueden ser riesgosos. 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. (OA 6)

Objetivo de la guía: Aplicar resistencia , flexibilidad y relajación

Nombre \_\_\_\_\_ Curso 3° Básico Fecha \_\_\_\_\_

Recuerda que antes de realizar una actividad física debes observar el terreno donde practicarás estas actividades. Debes tener preparado el espacio con los elementos que ocuparás antes de empezar. Tu ropa debe ser holgada u siempre debes tener tu botella con agua para hidratarte con frecuencia.

### Resistencia

Por dos minutos, debe realizar las siguientes actividades

- 1: Saltar alternado los pies por un trayecto que con antelación vas a marcar con dos objetos no peligrosos.
- 2: Correr en zigzag entre seis objetos ubicados a una distancia prudente entre sí.
- 3: Saltar estos objetos a pies juntos ubicados a una distancia prudente entre sí.
- 4: Saltar diez veces consecutivas dentro de una cuerda que debes girar tú mismo (a) .



Se traza un cuadrado delimitado con conos para desplazarse de variadas formas en su interior.

- A en forma de cangrejo
- B con saltos de conejo
- C con cuatro pies
- D con salto de rana

### Flexibilidad

Realizar rotación de hombros, flexión y extensión de espalda, inclinaciones laterales y rotaciones de caderas.



1.-¿Cuál es la función de la respiración mientras se realiza actividad física?

---

2.- ¿Qué parte de nuestro cuerpo permite que respiremos? ® Ciencias Naturales

---

3.- Respirar lentamente y relajarse



4.- Ahora debes ir a realizar un aseo de tu persona ¡ **NO LO OLVIDES!**