



Colegio Valentín Letelier  
Balmaceda 3680  
La Serena

Profesora: Georgina Díaz  
Asignatura: Educación Física  
3° Básico

## GUÍA DE APRENDIZAJE

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: Ejecutar actividades de esfuerzo.

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 apropiada para hacer movimientos libre, siempre debes tener tu botella con agua para hidratarte con frecuencia.

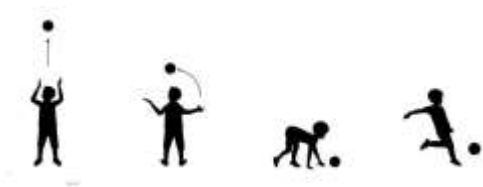
Ejecutar actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado:

- Antes de saltar sienten los latidos del corazón y cuentan los latidos, anotan el resultado.
- Saltar alternado los pies por un trayecto de diez metros marcado con dos objetos.
- Correr en zigzag entre seis objetos ubicados a dos metros entre sí.



- Saltar con una cuerda diez veces seguidas.
- ❖ Buscar a un hermano (a) amigo (a) se ubican frente a frente en posición de pie, tomados de las manos entre dos líneas separadas a unos tres metros. A la señal, deben tirar de su compañero, intentando que traspase la línea. Cada vez que lo logran, suman un punto.

- ❖ Luego de realizar estas actividades sentir los latidos del corazón y contar el número de latidos por minuto, realizar también la misma actividad con su compañero (a) de juego. Compararlos con los resultados anteriores.
- ✓ Los alumnos se desplazan libremente por un espacio delimitado con una pelota de papel., siguen instrucciones: Lanzar la pelota lo más alto posible y atraparla sin que caiga al suelo.
  
- ✓ Golpearla la mayor cantidad de veces con sus manos.
- ✓ Empujarla por el piso con su mano menos hábil.
- ✓ Patearla más lejos posible.



No olvides que al terminar la actividad física debes lavarte muy bien la cara, las manos y si tu ropa esta húmeda , debes cambiarla.

**REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA ES PARTE DE LA SALUD**

Consultas a [gdiaz@cvi.cl](mailto:gdiaz@cvi.cl)