



Colegio Valentín Letelier
Balmaceda 3680
La Serena

Profesora: Georgina Díaz
Asignatura: Educación Física
3° Básico

GUÍA DE E. FISICA N° 4

Objetivo : • Ejecutan actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos, etc.

- Utilizan la mayor cantidad de grupos musculares en la realización de las actividades propuestas.
- Ejecutan una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco.
- Ejecutan carreras en distancias determinadas a máxima velocidad.
- Ejecutan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. (OA8)

Objetivo de la guía: Ejecutar actividades .

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.

Calentamiento :

Caminar suavemente en la punta de los pies en un círculo amplio (2 vueltas).
Caminar suavemente sobre los talones en el mismo círculo anterior (2 vueltas)



Trotar suavemente (3 vueltas)

Contar 10 trotes y dar un salto , lo más alto que se pueda

Repetir calentamiento desde el primer ejercicio completo una vez más.



Trabajo muscular



1.- Entrelaza los brazos por detrás de la nuca y con la barbilla trata de tocar el pecho. Deshace la postura , descansa y vuelve a hacerlo.



2.- Toma la cabeza con la mano izquierda y haz presión para llevar la cabeza hacia ese lado, la otra mano esta en la cintura. Cambia de lado . Repite dos veces



3.-Extiende los brazos por encima de la cabeza con las manos entrelazadas, estira hacia arriba.



4.- Con las piernas abiertas, toma ambos codos con la mano contraria , gira los brazos mirando a la izquierda , luego a la derecha. 5 veces cada lado



5 Con las manos en la cintura y las piernas abiertas haz giros hacia la derecha y luego hacia la izquierda 85 vece cada lado.



6.- Afírmate en la pared con la mano derecha y con la mano izquierda toma el pie en la zona del empeine y presiona suavemente hacia atrás mantiene 5 segundos y cambia de lado.

Velocidad

Correr de pared a pared (tocando dos veces cada pared). Solicita a un adulto que tome el tiempo que demoras en realizar esta carrera . Anota el tiempo en una libreta para compararlo con otras carreras en el futuro.

Revisar la frecuencia cardiaca y respiratoria al finalizar las actividades físicas



Se toma el pulso colocando el dedo índice y el dedo mayor en la zona que muestra la foto.



También puedes hacerlo en el cuello colocando los mismos dedos sobre la zona señalada en la fotografía.

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

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA ES PARTE DE LA SALUD

Investiga en el link que aquí te dejo, el valor para los niños de realizar educación física

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/3-beneficios-de-la-educacion-fisica/>

Primero lee el artículo con un adulto y anota los beneficios (resumido , enumerando) que aporta la Educación Física a NIVEL FISICO, a NIVEL SOCIAL y a NIVEL Psicológico en hojas de oficio o de cuaderno. Escribe con bonita letra ordenada y luego archiva las hojas en una carpeta.