



GUÍA Nº 3 EDUCACIÓN FÍSICA

3º y 4º AÑO BÁSICO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción y estabilidad (OA1)
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución de un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y número de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica (OA2)

Para comenzar completaremos los siguientes datos:

Mi nombre y apellido son: _____

Mi colegio se llama: _____

Voy en el curso: _____

Mi edad es: _____

Nací el: _____

Antes de comenzar las actividades, te invito a lavarte muy bien las manos con agua y jabón para estar preparados.



Debes también tomar un vaso de agua para mantener nuestro cuerpo bien hidratado.





Actividad 1

Lee cada afirmación y pinta del color que más te guste las caritas alegres 😊 de las afirmaciones que consideres correctas:

😊	Practicar ejercicio físico nos ayuda a mantenernos sanos y sanas.
😊	Cuando hago Educación Física debo evitar los accidentes y peligro
😊	Cuando subo las escaleras, debo hacerlo corriendo
😊	Durante la clase de Educación Física debemos mantenernos ordenadas y ordenados. Mantener siempre la atención a las instrucciones de la Profesora
😊	Debo aprender a comer verduras y frutas porque le hacen bien a mi cuerpo
😊	En la clase de Educación Física puedo salir cuando corriendo cuando quiera
😊	Debo lavarme las manos y cuidar mi aseo después de las clases de Educación Física
😊	Solo debo comer alimentos que a mí me gustan

#QuedateEnCasa

REALIZA TODO EL TRABAJO JUNTO A UN ADULTO!!



Actividad 2

Sopa de Letras: Recordaremos algunas palabras relacionadas con las Habilidades Motrices básicas que son *movimientos que aparecen de manera natural a medida que vamos creciendo*. Para resolver este entretenido juego, te dejare algunas pistas, por ejemplo, son 11 palabras.

Te dejare además la inicial de la palabra y marcaré cuantas letras tiene y ¡A JUGAR!

C _ _ _ _ _	L _ _ _ _ _
B _ _ _ _ _	G _ _ _ _ _
S _ _ _ _ _	R _ _ _ _ _
E _ _ _ _ _ _ _	P _ _ _ _ _
C _ _ _ _ _ _	P _ _ _ _ _
R _ _ _ _ _	

S	A	L	T	A	R	S	B	A	E	O
T	R	A	C	I	M	R	E	R	I	E
R	I	A	G	A	A	N	I	R	S	R
Q	R	S	I	E	M	B	B	R	R	I
L	U	N	T	R	I	I	A	S	O	C
R	S	O	A	C	L	R	N	A	D	O
I	B	R	E	I	A	B	A	A	A	R
T	I	R	U	P	A	L	R	R	R	R
G	R	Q	G	P	A	T	E	A	R	E
I	E	O	A	A	R	C	E	E	A	R
C	L	A	N	Z	A	R	R	T	O	T



Actividad 3

Calentamiento

Realizaremos un calentamiento llamado TABATA, el cual significa que es un “sistema de intervalos, de corta duración donde realizaras **20 segundos de 1 ejercicio y descansas 10 segundos**”. Este Tabata tiene **8 ejercicios**.

A continuación, te dejo el link del video y más abajo la descripción y dibujo del ejercicio.

RECUERDA, es calentamiento, no lo hagas rápido.

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

EJERCICIO	¿COMOHACERLO?	EJEMPLO
SENTADILLA	<p>El ejercicio consiste en que debes flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo siempre tu tronco erguido (baja solo hasta la mitad y no profundo) para luego regresar a una posición erguida.</p> <p>Realiza 20 segundos el ejercicio</p>	
PLANCHA PUSH UP	<p>Apoya las manos y puntas de pie en el suelo, mantén el cuerpo recto, luego apoya un antebrazo y luego el otro. Vuelve a apoyar las manos una primero seguida la otra.</p> <p>Realiza 20 segundos el ejercicio</p>	



Primero y segundo básico

SALTO CON CUERDA	<p>Si tienes cuerda, realiza el ejercicio con ella, si no tienes debes imaginarte que la tienes y comienza a saltar, no olvides que el salto es a pie juntos.</p> <p>Realiza 20 segundos el ejercicio</p>	
ESTOCADA LATERAL	<p>Ponte con los pies juntos y comienza el ejercicio realizando una zancada hacia un lado y flectando la rodilla, luego vuelve al centro y repite con la otra pierna.</p> <p>Realiza 20 segundos el ejercicio</p>	

NOTA

Si no puedes ver el video, te invito a colocar una música que te guste y realiza los ejercicios contando hasta 20 y descansas contando hasta 10. Al terminar el descanso retomas el siguiente ejercicio.

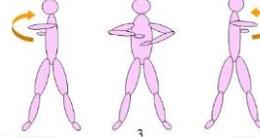


ABDOMINAL TWIST	<p>Siéntate en el piso (puedes usar un balón si tienes o algún implemento), levanta las piernas con rodillas flectadas y gira el tronco de un lado al otro. Asegúrate que el implemento toque el suelo cada vez que gires</p> <p>Realiza 20 segundos el ejercicio</p>	
SALTOS LATERALES	<p>Salta de un lado al otro con los pies juntos, trata de realizarlo seguidos y no te detengas en el centro.</p> <p>Realiza 20 segundos el ejercicio</p>	
“CUADRUPEDIA AL REVES” CON ELEVACION ALTERNADA DE PIERNA	<p>Manos y pies apoyadas, brazos y hombros se encuentran distantes del suelo, Movimiento contralateral de brazos y piernas flexionadas. Al realizarlo boca arriba, la cadera no debe bajar, glúteos no tocan el suelo.</p> <p>Realiza 20 segundos el ejercicio</p>	
SALTO EN 1 PIE ALTERNADO	<p>Salta en 1 pie dos veces y luego cambias al otro y saltas 2 veces. Así mantienes hasta completar el tiempo.</p> <p>Realiza 20 segundos</p>	



Primero y segundo básico

	el ejercicio	
--	--------------	--

Articulación	Movimiento	Ejemplo
Tobillos	movimiento de circunducción en ambos sentidos (mover en círculos para los dos lados)	 <p>Rotación del tobillo</p>
Rodillas	movimiento de flexo extensión (doblar y estirar las rodillas)	
Cadera	movimiento de circunducción (mover en círculos)	
Columna	Movimiento de rotación (girar columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda)	
Hombros	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Codo	movimiento de flexo extensión (doblar y estirar los codos)	
Muñeca	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	



Primero y segundo básico

Cuello	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
--------	--	---

Actividad 5

Realizaras esta secuencia de ejercicios que te ayudaran a reforzar las habilidades motoras básicas:

EJERCICIO	¿COMO HACERLO?	TIEMPO O REPETICIONES	EJEMPLO
TROTE	Recuerda mover los brazos hacia adelante y atrás, mantener los codos flexionados, elevar (levantar) rodillas y flexionarlas	Puedes trotar en el lugar (3 minutos y 3 veces) o trotar por el patio (5 minutos 2 veces) o jugar a la pinta con alguien (10 minutos)	
Trote con cambios de velocidad	Realiza el mismo movimiento del ejercicio anterior, pero comienza a realizarlo lento y luego más rápido.	Cuenta hasta 10 en el mismo lugar realizando el movimiento lento, seguido a eso cuenta hasta 10 realizando el movimiento más rápido. Si tienes patio, puedes realizarlo desplazándote, contando hasta 10 lento y después 10 más rápido. Recuerda que No es correr.	



Primero y segundo básico

<p>Salto de pie juntos</p>	<p>Ambos pies despegan al mismo tiempo del suelo y ambos pies caen al mismo tiempo. Los pies deben ir juntos.</p> <p>Puedes utilizar las líneas del suelo, colocar juguetes o cualquier implemento que puedas saltar que sean bajos o ras de piso que no puedan dañarte</p>	<p>Salta 10 veces en el mismo lugar, luego salta 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás.</p> <p>Descansa y luego repítelo 3 veces más.</p>	
-----------------------------------	---	--	--

EJERCICIO	¿COMO HACERLO?	TIEMPO O REPETICIONES	EJEMPLO
<p>Salto de 1 pie</p>	<p>Despega utilizando solo un pie, cae en el mismo pie, sin apoyar el otro. Puedes utilizar las líneas del suelo o colocar juguetes o las escobas o</p>	<p>Salta 10 veces en el mismo lugar con el pie derecho y luego 10 veces con el pie izquierdo. Salta 10 veces con el pie derecho hacia adelante. Repite con el pie izquierdo.</p> <p>Descansa y luego</p>	



Primero y segundo básico

	<p>cualquier implemento que puedas saltar q sean de bajos o ras de piso y que no puedan dañarte.</p>	<p>repítelo 3 veces más.</p>	
<p>Cuadrupedia</p>	<p>Manos y pies apoyadas, tus manos separadas (como muestra la imagen). No apoyes las ropillas en el suelo, las puntas de los pies si se apoyan para darte la estabilidad. Debes avanzar en esa posición, moviendo manos y puntas de pie hacia adelante.</p>	<p>Avanza 5 pasos hacia delante, 5 veces hacia el lado derecho, 5 veces hacia el lado izquierdo y 5 veces hacia atrás.</p> <p>Descansa y luego repite el circuito 3 veces mas.</p>	
<p>Posición de inicio (antes de realizar la voltereta)</p>	<p>Coloca la alfombra en el piso y si no tienes puedes poner una toalla o frazada (siempre preguntándole a la mamá o el papá) Coloca tus pies juntos y en el borde de la alfombra, toalla o frazada, levanta tus brazos sobre</p>	<p>Realizaras 1° los brazos extendidos mirando al frente (brazos pegados a las orejas), 2° sin despegar los brazos de las orejas, flexa las rodillas y flexa el tronco para 3° llegar manos y cabeza hacia el piso y 4° vuelves atrás a la posición 1.</p>	



Primero y segundo básico

	<p>la cabeza y los brazos bien extendidos. Flecta las rodillas y lleva las manos y cabeza al suelo donde deben que dar apoyadas. Fíjate bien en el dibujo para que trates de realizar lo mismo.</p> <p>NO intentes hacer nada mas de lo que te muestro.</p>	<p>Fíjate siempre en el dibujo del ejemplo.</p>	
--	--	--	--



Actividad 6

Para finalizar debemos realizar ejercicios de estiramiento muscular, para volver a la calma y así también evitaremos lesiones.

Algunos ejemplos son:

¿Cómo se hace?	Tiempo	Ejemplo
Separo pies, Llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda	20 segundos, por lado	
Acostado boca abajo, ubico las manos bajo los hombros y los extendo, flexiono las rodillas y trato de tocar cabeza y pies.	20 segundos	
Sentado (a), espalda derecha, flexiono rodillas y junto planta de los pies, inclino cabeza y trato de llevarla a los pies.	20 segundos	
Sentado(a), espalda derecha, con mis dedos de las manos y sin flexionar las rodillas trato de tocar la punta de pies y /o con la frente trato de tocar las rodillas	20 segundos	
Sentado (a) espalda derecha, flexionar una pierna, la otra que extendida, y trato de llevar los dedos de las manos a los dedos de los pies.	20 segundos	

!!!RECUERDA HIDRATARTE SIEMPRE!!!

ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA