

## Actividades 3º básico

Semana 2 cuarentena (23-27 marzo)

### LUNES 23 de marzo

LUNES 23 de marzo	
objetivo	Indicadores
<b>OA11</b> 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 esté libre de obstáculos.	- Conocen medidas de prudencia adecuadas en la practica de ejercicio físico.
Recursos / tiempo	Actividad
Cuaderno de Educación Física y Salud Lápiz de mina. Goma  Tiempo estimado: 15 minutos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocan en su cuaderno como título “normas de comportamiento para un buen desarrollo de mi clase de Educación Física y Salud”.</li> <li>2. Crear una lista con sugerencias de como debemos comportarnos en la clase para no sufrir accidentes, para entender los ejercicios y no interferir en el desarrollo de las actividades; por ejemplo: guardar silencio mientras la profesora explica y demuestra un ejercicio, no empujar a mis compañeros, etc.</li> <li>3. La lista debe contener 10 indicaciones.</li> </ol>

### JUEVES 26 de marzo

JUEVES 26 de marzo	
objetivo	indicadores
<b>OA08</b> Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la practica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.	- Reconocen algunos cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realizacion de actividad física: cambio de latidos, estado de fatiga, sudor.
Recursos / tiempo	Actividad
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar frecuencia cardiaca (FC) en reposo (antes de realizar cualquier actividad)  <i>La frecuencia cardiaca se puede <b>tomar tanto en el cuello</b>, parte anterior de la articulación del codo pulso braquial, en la articulación de la muñeca pulso radial. Colocando dedos índice y medio presionando levemente.</i> </li> <li>2. Contar los latidos en 10 segundos (ocupar cronometro del teléfono) y anotar en cuaderno, como FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO:</li> <li>3. Te preparas para hacer ejercicio</li> <li>4. Movilidad articular: realiza movimientos circulares con cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos,</li> </ol>

muñecas, cuello, en forma lenta contando hasta 10 (rodillas se realiza pequeñas flexiones NO circunducción).

5. Movimientos activos:

- Toca el suelo y luego salta en el puesto 10 veces
- Abre y cierra las piernas, al mismo tiempo abre los brazos y junta tocando las manos sobre la cabeza (figurando estrellitas) 10 veces
- Corre en el puesto levantando lo mas posible las rodillas en 10 segundos.

6. Actividad central:

- Ejecuta un trote en el patio de tu casa durante 3 minutos y toma la frecuencia cardiaca en 10 segundos. Anota en tu cuaderno: FRECUENCIA CARDIACA ACTIVIDAD Nº 1 TROTE 3 MINUTOS:
- Ejecuta una plancha con salto 10 veces y descansa 30 segundos, repite 3 veces. Anota en tu cuaderno: FRECUENCIA CARDIACA ACTIVIDAD Nº 2 PLANCHA CON SALTO:



- Busca un cajón o algo similar en tu casa para que puedas saltar sobre el a pie junto. Sáltalo 10 veces seguidas y repite esta acción 3 veces. Anota en tu cuaderno: FRECUENCIA CARDIACA ACTIVIDAD Nº3 SALTO A PIE JUNTO:
- Coloca una banca o coloca el palo del escobillón sobre dos sillas simulando una valla. Pasa por debajo de esta 10 veces y repite la acción 3 veces, descansando 10 segundos entre cada repetición. Anota en tu cuaderno: FRECUENCIA CARDIACA ACTIVIDAD 4 PASAR LA VALLA:

***“Recordar que la frecuencia cardiaca la debes tomar siempre en solo 10 segundos”***

7. Movimientos de elongación: estírate por 10 segundo en cada ejercicio:

- Tocar tus pies con las manos sin doblar rodillas
- Tocar pie derecho con ambas manos sin doblar rodilla y luego el izquierdo

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Separar las piernas a la anchura de hombros y tocar con tus manos los talones sin doblar rodillas.</li><li>- Párate derecho (a) con piernas levemente separadas y enlaza tus manos y estíralas lo mas que puedas hacia adelante, colocando tu cabeza entre los hombros (no debes doblar tu cuerpo). Realiza lo mismo con los brazos estirados hacia arriba y por último enlaza tus manos por la espalda sin flexionar codos ni cadera, intenta llevarlas lo mas alto que puedas.</li></ul>
--	--

Recuerda que la movilidad articular, movimientos activos y elongaciones son fundamentales para evitar lesiones cuando realizas actividad física.

Estos ejercicios están destinados a ocupar entre 15 a 20 minutos al día, no dejes de hacerlos.

Trabajaremos tanto en el cuaderno de salud como en actividad física en lapsos pequeños de tiempo, entendiendo que estamos en una situación difícil para todos.

Profesora : Viviana Valdés Aravena