

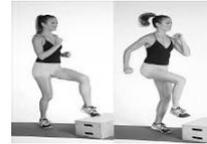
Actividades 3º básico

Semana 3 cuarentena (30 marzo- 03 de abril)

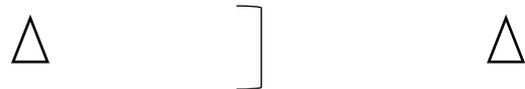
Día 1	
objetivo	Indicadores
OA11 Practicar actividades físicas demostrando comportamientos seguros como: - participar en actividades de calentamiento en forma apropiada – escuchar y seguir instrucciones – mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad – asegurar que el espacio esté libre de obstáculos.	- Identifican los lugares aptos para la realización de actividad física y descartan aquellos que pueden ser riesgosos.
Recursos / tiempo	Actividad
Cuaderno de Educación Física y Salud Lápiz de mina. Goma Lápiz de color Tiempo estimado: 15 minutos	1. Dibuja en tu cuaderno los lugares aptos que tiene escuela donde puedes realizar actividad física. Este dibujo debe ser reconocido con algunas características especiales y no solo una multicancha al azar, por ejemplo: si hay bancas, arboles, flores, juegos o maquinas de ejercicios, salas, deben estar incluidas en tu dibujo. Recuerda colocar la fecha de cuando realizas la tarea.

Día 2	
objetivo	indicadores
OA006 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la practica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	- Ejecutan actividades en las cuales se requiere mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos, etc.
Recursos / tiempo	Actividad
Un cajón o tronco Troncos o sillas Palo de escoba Tarros o botellas Palitos (ramitas) o listoncitos (lo que tengas para marcar, hasta los tarritos sirven para saltar) Reloj Fono wsp: +56962463077 Correo: física.empedrado.cl	1. Movilidad articular: realiza movimientos circulares con cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, cuello, en forma lenta contando hasta 10 (rodillas se realiza pequeñas flexiones NO circunducción). 2. 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

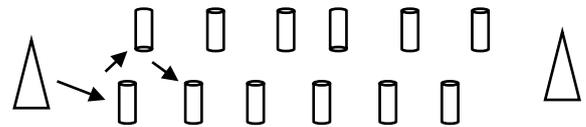
- Corre en el puesto levantando lo mas posible las rodillas en 10 segundos.
3. Actividad central:
- Busca un cajon o algo similar puede ser un tronco Y coloca 1 pie sobre el cajon y otro abajo, luego cambia de pie dando un salto. Reañiza este ejercicio por 1 minuto sin detenerte



- Marca una distancia de 15 a 20 metros aprox. En la mitad de este trayecto coloca una barrera como valla. (palo de escoba entre 2 sillas o similar), pasa saltando durante 1 minuto la mayor cantidad de veces.



- Ubica con material reciclable (tarros, botellas) a una distancia aprox de 3 los tarrito que deberas tocar de 1 en 1 en forma alternada (izquierda-derecha). Hacerlo durante 1 minuto lo mas rapido posible.



- Colocar en el suelo varios palitos a una distancia aprox de 50 centímetros e ir saltando a pie junto sin detenerse durante 1 minuto.



Repetir estas estaciones 3 veces durante el minuto señalado cada una

4. 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
 - Separar las piernas a la anchura de hombros y tocar con tus manos los talones sin doblar rodillas.
 - Párate derecho (a) con piernas levemente separadas y enlaza tus manos y estíralas lo

	<p>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.</p>
--	---

Envía fotos (2 o 3) al numero anotado en la parte izquierda de la hoja, durante la semana del 6 al 9 de abril.

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