



## GUÍA Nº1 TERCERO BÁSICO

### UNIDAD 1: COMBINANDO HABILIDADES MOTRICES

OBJETIVO: OA11- Participar en actividades de realización del calentamiento en forma apropiada.



¡HOLA!

Sabias tú que el **Calentamiento** es una actividad que debes hacer antes de realizar cualquier actividad física. Con ello vas a evitar lesiones y prepararás tu cuerpo y organismo para las actividades físicas que vas a ejecutar.

Las articulaciones del cuerpo humano **son las uniones** más importantes entre los extremos de los huesos.

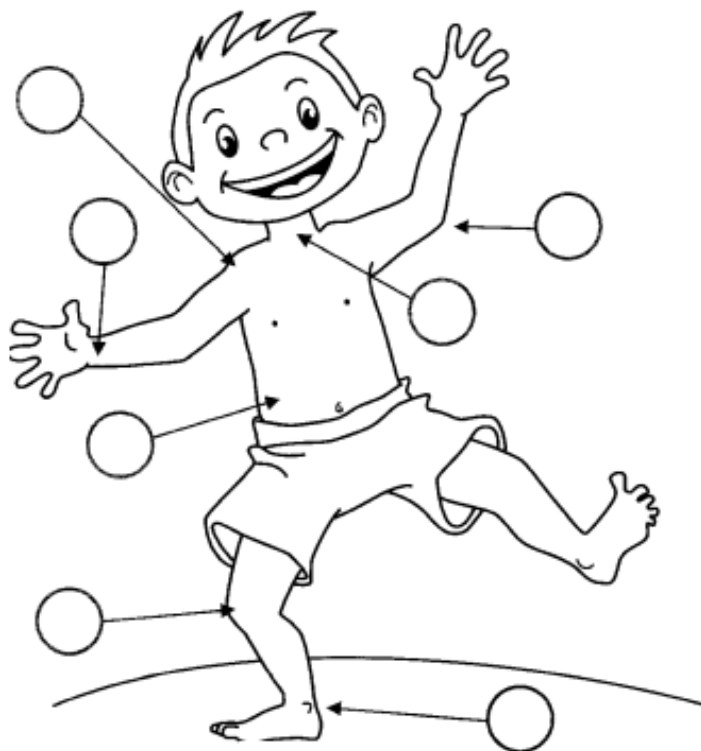
Lo que hacen es: **permitir que se cree un movimiento entre los huesos.**



## • ARTICULACIONES

Te invito a leer cada una de las articulaciones, ubicar el número en la articulación que corresponde y pintar al niño.

- 1.-TOBILLO
- 2.-CINTURA
- 3.-HOMBRO
- 4.-CODO
- 5.-CUELLO
- 6.-MUÑECA
- 7.-RODILLA



**NOTA:** También puedes dibujar lo anterior en tu cuaderno y desarrollar la actividad planteada.



**EL CALENTAMIENTO LO PODEMOS INICIAR CON MOVIMIENTO DE NUESTRAS ARTICULACIONES.**

PRACTICA LA SECUENCIA DE EJERCICIOS CON TUS ARTICULACIONES CONTANDO HASTA DIEZ TIEMPOS EN CADA UNA.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Recuerda que el calentamiento lo puedes iniciar con estos ejercicios de movilidad de tus articulaciones y continuar con los siguientes ejercicios de elongación:

(Practica contando hasta 10 tiempos en cada uno)



**¡FELICITACIONES PORQUE LO HICISTES MUY BIEN!**

