Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

**GUÍA N°4 TERCERO BÁSICO**

**UNIDAD 1: COMBINANDO HABILIDADES MOTRICES**

**OBJETIVOS: OA11** - **OA6:** Participar de actividades de calentamiento en forma

apropiada y ejecutar actividades de intensidad moderada a vigorosa que

permitan desarrollar la resistencia cardiovascular.

**PROFESORAS**: Erika Paredes Valdés - Correo: [erikap\_0@hotmail.com](mailto:erikap_0@hotmail.com)

Constanza González - Correo: [cogonzalez@sanfernandocollege.cl](mailto:cogonzalez@sanfernandocollege.cl)

**ACTIVIDAD 1.-**

* **CALENTAMIENTO:** Practica la secuencia de ejercicios de la **Guía n° 1** con tus articulaciones, contando hasta diez tiempos en cada una.
* **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD:** Realiza los siguientes ejercicios.

No olvides contar hasta 10 tiempos en cada uno





**ACTIVIDAD 2.-**

* REALIZA DOS VECES A LA SEMANA EL SIGUIENTE CIRCUITO, CON DESCANSO ENTRE CADA EJERCICIO, HIDRATANDOTE ADEMÁS CON AGUA.

|  |  |
| --- | --- |
| * **1.-** Pon dos objetos cualquiera (maceteros, botellas, sillas, etc) separados a una distancia de 6 metros, trota de un lado a otro   girando por atrás de los objetos. Si  no tienes espacio, realiza trote en  el lugar.  TIEMPO: DOS MINUTOS | Descripción: C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\imagen 27.jpg |
| * **2.-** Toma una pelota (si no tienes confecciona una con un polerón o papel), con ambas manos, avanza caminando hacia adelante y lanzala hacia arriba y recibe sin que caiga al piso. Repite 5 veces de frente y 5 veces caminando hacia atrás. | C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\NIÑA CON BALÓN.jpg |
| * **3.-**Caminata del oso:   Ubícate en un punto de partida, desplázate en cuatro apoyos durante seis metros.  Vuelve al punto de partida trotando e inicia nuevamente el ejercicio.  Repite 5 veces. | C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\caminato del oso 2.png |
| * **4.-** Saltos con cuerda a pies juntos.   (Si te cuesta, pide ayuda a un adulto)  Salta 20 saltos seguidos tres veces, descansando entre cada repetición. | C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\saltos 2.jpg |

* **REPITE EL CIRCUITO DOS VECES**

**EVALUA TU DESEMPEÑO**:

|  |  |
| --- | --- |
| DESEMPEÑO | EVALUACIÓN |
| Realizaste toda la rutina  (Encierra en un círculo). | SI NO |
| Cual ejercicio te costó más.  (Encierra con un circulo en número que corres-  ponda) | 1 2 3 4 |
| Qué ejercicio te fue más fácil de realizar  (Encierra en un círculo en número que corres-  ponda) | 1 2 3 4 |

¡¡¡ FELICITACIONES PORQUE SE QUE PUSISTE TODO TU EMPEÑO !!!

