Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

**GUÍA N°5 TERCERO BÁSICO**

**UNIDAD 1: COMBINANDO HABILIDADES MOTRICES**

**OBJETIVOS: OA11 – OA9- OA6**

* Participar de actividades de calentamiento en forma apropiada y ejecutar actividades de intensidad moderada a vigorosa que

permitan desarrollar la FUERZA MUSCULAR

* Recordar hábitos de higiene que contribuyen a mantener una vida saludable.

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

**ACTIVIDAD 1.-**

Recuerda que para mantener una **VIDA SALUDABLE** los hábitos de higiene son muy importantes.

* Observa el dibujo.
* Con tus padres comenta la importancia de estos hoy, y, ponlos en práctica.

|  |
| --- |
| C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\HIGIENE PERSONAL.jpg |

**ACTIVIDAD 2.-**

* Inicia la siguiente actividad con ejercicios de calentamiento vistos en guías anteriores.
* REALIZA DOS VECES A LA SEMANA EL SIGUIENTE CIRCUITO, CON DESCANSO ENTRE CADA EJERCICIO, HIDRATANDOTE ADEMÁS CON AGUA.

|  |  |
| --- | --- |
| * **1.-** Tendida(o) boca abajo, manos atrás, elevar tronco. (Arriba y atrás)   Realiza 15 repeticiones de este ejercicio dorsal durante tres veces.  Descansando entre una repetición y otra. | C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\DORSAL.jpg |
| * **2.-**Tendida(o) de espalda realiza ejercicio abdominal según ilustra-ción del frente.   Realiza 10 repeticiones durante tres veces descansando entre una serie de 10 y otra. |  |
| * **3.**Realiza plancha lateral apoyando   una mano y pies en el piso, cuerpo extendido y contraído, manteniendo la cadera alta. Primero hacia un lado, luego al otro. Mantén la posición durante 10 tiempos dos veces a cada lado. | 5 canales de YouTube para hacer gimnasia con niños |
| * **4.-**De pie, con pies separados igual al ancho de hombros, coger dos elementos que tengas en casa (botellas pequeña con tierra o cualquier otro que no supere un kilo de peso). Tomas uno con cada mano y realizas flexiones de brazos.   Ejecutas 15 repeticiones durante tres veces, descansando entre una repetición y otra. | Ejercicios para muslos: 8 entrenamientos para fortalecer tu cuerpo |
| * **5.-** Pon dos objetos cualquiera (maceteros, botellas, sillas, etc) separados a una distancia de 6 metros, trota suavemente de un lado a otro girando por atrás de los objetos. Si no tienes espacio, realiza trote en el lugar.   Realízalo durante tres minutos | Descripción: C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\imagen 27.jpg |

**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



