

## Guía nº 9 Educación Física y salud 3º básico

### Actividad física.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso 3º \_\_\_\_\_

#### Objetivos a trabajar:

**OA\_6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales

**OA\_11** 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 está libre de obstáculos.

#### Indicador de Evaluación

**6.1** Ejecutan actividades en las cuales se requiera mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado: saltos, carreras, lanzamientos, etc.

**6.3** Ejecutan una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos piernas, tronco.

**11.1** Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar sesión.

**11.5** Identifican los lugares aptos para la realización de actividad física y descartar aquellos que pueden ser riesgosos.

#### Reseña:

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo como por ejemplo caminar, correr, bailar, hacer aseo, limpiar, barrer etc.

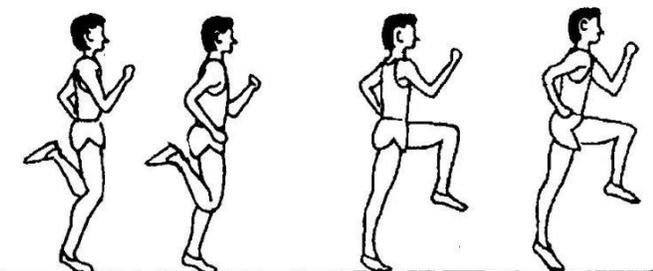
#### Actividad

- Botella de agua
- toalla pequeña
- Lugar amplio para realizar actividad o puedes realizar los movimientos en el lugar.

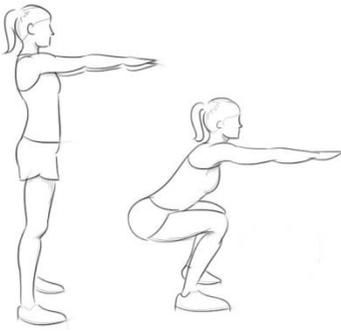
#### Instrucciones de trabajo:

- Haremos el calentamiento de saltos como skipping y taloneo junto con ejercicios de movilidad articular y elongación
- Los estudiantes deberán hacer 4 ejercicios entre ellos son, sentadillas, escalador, abdominales estáticos y flexiones de brazos.
- En un espacio del patio o del living, deberán hacer 3 veces los ejercicios por 30 segundos
- Cada ejercicio tendrá un descanso de 20 segundos
- Al finalizar haremos elongación ( vuelta a la calma)

#### Calentamiento



### Desarrollo



**Sentadillas**  
**30 segundos**



**Escalada**  
**30 segundos**



**Abdominal estático**  
**30 segundos**



**Flexión de brazos**  
**30 segundos**

### Vuelta a la calma

Deberá hacer estos ejercicios por 10 segundos cada uno.

10 segundos



10 segundos



10 segundos



10 segundos



10 segundos



# Autoevaluación

Responde las siguientes preguntas marcando con una X

	SI	NO
1. ¿Cuentas con lugar adecuado para realizar tu actividad?		
2. ¿Lograste hacer el calentamiento?		
3. ¿Lograste realizar las sentadillas?		
4. ¿Lograste realizar las escaladas?		
5. ¿Lograste realizar los abdominales?		
6. ¿Lograste realizar las flexiones?		
7. ¿Lograste realizar la vuelta a la calma?		

Responde con la mayor sinceridad

¿Qué fue lo que se te hizo más complejo de toda la actividad?

---

---

---

---

---