

Guía nº 14 Educación Física y salud 3º básico

Baile entretenido.

Nombre: _____ Curso 3º _____

Objetivos a trabajar:

OA_6: Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 3: Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales del juego como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho.

Indicador de Evaluación

6.1 Realizan circuitos de carácter continuo e intermitente para mejorar la resistencia

3.1 Ejecutan juegos adaptados en espacios y con reglas simples que ponen en práctica algunos fundamentos elementales de deportes colectivos

3.2 Reconocen el juego como objeto de diversión y de aprendizaje

Reseña:

Se denomina juego a todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican. El juego establece diferencias con el trabajo, el arte e incluso el deporte, por lo que no supone una obligación necesaria de concretar. Aun así, el juego puede ser utilizado con fines didácticos como herramienta educativa.

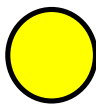
Instrucciones de trabajo:

Materiales:

- Papel lustre
- Tijeras
- Lápiz
- Regla
- Vaso acorde al porte del papel lustre o compas
- Música

En esta clase trabajaremos actividad física con figuras geométricas 2D, cortaremos:

7 círculos



7 cuadrados



7 rectángulos



7 triángulos



Antes de hacer cualquier actividad debemos hacer nuestro calentamiento



Tobillos



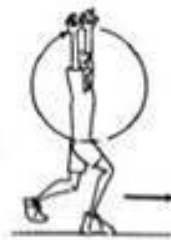
Rodilla circundación



Caderas



Cadera flexión



Hombros



Hombros



Muñecas



Cuello

Pondremos una música que nos guste y saltaremos en ambos pies, un pie, trotaremos, sentadillas y al momento en que la mamá o su apoderado le diga cuadrado, usted se pondrá a buscar todos los cuadrados que recortó, luego seguirá haciendo lo mismo y dirá otra figura geométrica hasta terminar con todas

Cuando tengas listo tu video debes enviarlo a mi correo ines.espinoza@colegiomariagriseldavalle.cl con la foto de la autoevaluación.

Autoevaluación

Preguntas	SI	NO
¿Hiciste el calentamiento?		
¿Te gusto la actividad?		
¿Te sentiste muy cansado?		
¿Crees que es importante realizar este tipo de actividad?		
¿Te costó realizar el video?		
¿Participó alguien de tu familia?		
¿Conoces todas las figuras geométricas?		
¿Elongaste después de la actividad?		