



Guía de TRABAJO
Ed. Física 3° Básico Semana 3

U.T.P.

Nombres:	Apellidos:	RUN:	
Curso:..... Letra:	Fecha:	Puntaje Obtenido	Nota:

OBJETIVO: de: EF03 OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, - exhibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES EN ESPACIO LIMITADO

CALENTAMIENTO BAILANDO TWIS DE TRES MINUTOS SEGUIDOS SIN PARAR Y LUEGO DE UN DESCANSO AUMENTAR A 5 SEGUIDOS CON MODERACIÓN

ROTAR TOBILLOS, RODILLAS Y CADERAS, BRAZOS Y CUELLO LENTAMENTE 10 VECES A UN LADO Y 10 AL OTRO.

ACTIVIDAD DE TRABAJO PSICOMOTRIZ y CARDIOVASCULAR

SALTAR LA CUERDA CON AMBOS PIES JUNTOS EN EL LUGAR 20 VECES SEGUIDAS A VELOCIDAD NORMAL

SALTAR SÓLO SOBRE EL PIE DERECHO 10 VECES Y LUEGO 10 CON EL IZQUIERDO A LA VELOCIDAD DEL NIÑO

LUEGO INTENTAR ALTERNAR DE DOS EN DOS SALTOS CON UN PIE Y EL OTRO

LOGRADO LO ANTERIOR

PUEDE AUMENTAR EL NIVEL DE INTENSIDAD EN LA MEDIDA DE LA TOLERANCIA DEL NIÑO SI REQUIERE DESCANSO.

Al terminar la actividad es necesario elongar (estirar la musculatura) para evitar las famosas agujetas.

Nota 1: ES IMPORTANTE REALIZAR LA ACTIVIDAD EN UN ESPACIO SEGURO, SI ES AL INTERIOR DE LA CASA.

Nota 2: El niño y Ud debe realizar rotación de tobillos, rodillas, brazos y caderas antes de realizar esta actividad para evitar lesiones de articulaciones, ya que no hay riesgo de altura tenemos riesgo de torceduras.

Sugiero este breve tutorial

<https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

*Si hay lesión de columna o de pies
NO realizar*

Siempre suave al comenzar!!!

Como Saltar Comba – saltos básicos

Nunca olvidar la hidratación.

**Una buen trabajo cardio, siempre con moderación,
mejora la circulación y quema mucha energía.**

**Atte Luis García A
Docente**

