



Guía N°6 DE ED FÍSICA 3° BÁSICO 2020

ESTACIONES

Trabajo de fuerza y coordinación

U.T.P

Nombres: .....	Apellidos: .....	Curso: .....	Fecha: .....
----------------	------------------	--------------	--------------

Tiempo considerado: 90 minutos.

SEMANA 04 AL 08 DE MAYO

O.A.: Retroalimentar procedimientos y actividades sugeridas en las guías con el fin de clarificar dudas , inquietudes o críticas del apoderado e inquietudes del niño.

Retroalimentación: Proceso de intercambio de información pertinente en el proceso educativo con el fin de evaluar cambio de estrategia de trabajo donde sea necesario y mantener aquello que ha funcionado bien.

- Seguir Instrucciones en orden dado
- Asegurar espacio libre de obstáculos
- Realizar Calentamiento apropiado
- Respetar límites espaciales propios de la actividad a realizar

**Habilidad:** Ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Manejo y el dominio del cuerpo en el espacio.

- Calientan con rotación articular con acento en tren inferior y elongaciones varias.
- Realizan actividades de coordinación psicomotriz tren inferior

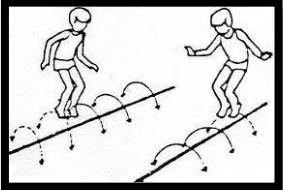
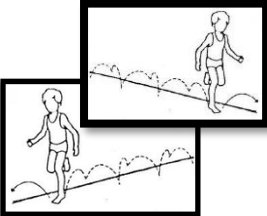
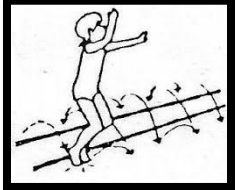



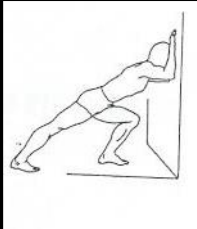

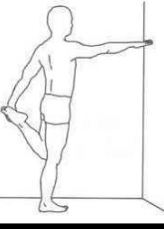

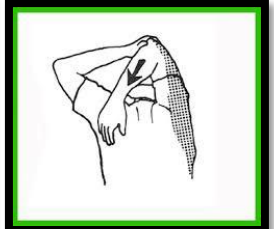
**REALIZAN TRABAJO DE ESTACIONES:**

- 1) Utilizando una cuerda en el piso o cinta masking tape como referencia espacial, Realizan trabajo de coordinación tren inferior como se observa en las imágenes:

**Atención:**

**SE BUSCA LOGRAR UNA BUENA COORDINACIÓN**

**NO SE BUSCA VELOCIDAD, DEBIDO A RIESGO DE LESIONES**

<p>10 saltos a pie junto hacia delante y atrás sobre la línea 10 saltos a pie junto en avanzando lado a lado en Zigzag</p> <p>DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>	<p>10 saltos en Zigzag con pie derecho ida 10 saltos en Zigzag con pie izquierdo vuelta</p> <p>AMORTIGUANDO</p> <p>DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>	<p>10 Saltos adelante y atrás en Zigzag IDA 10 y VUELTA 10 con las líneas del suelo en paralelo a unos 15 cms de distancia entre ellas</p> <p>DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>	<p>20 saltos de cuerda a pie junto con postura apropiada SIEMPRE AMORTIGUANDO Evitando botar con fuerza</p> <p>DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>		
					
<p>EJECUTAN 10 BURPEES DESCANSA 30 SEGUNDOS</p>			<p>SE SUGIERE REALIZAR EL CIRCUITO TRES VECES, SEGÚN CAPACIDAD DEL NIÑO. SI MANIFIESTA UN PULSO MUY ACELERADO DEBE ESPERAR LA NORMALIZACIÓN DEL NIÑO</p> <p>RECORDAR QUE ES SÓLO UNA PUESTA A PUNTO PARA MEJORAR LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA Y EVITAR PERDIDA TONICIDAD MUSCULAR DEBIDO AL ENCLAUSTRAMIENTO.</p>		
					
<p>ELONAGAR SEGÚN GUÍA VISUAL</p>					
					
<p>PANTORRILAS O GEMELOS</p>		<p>CUÁDRICEPS (MUSLO)</p>		<p>GLÚTEOS</p>	<p>BRAZOS</p>
<p>DESCANSA E HIDRATACIÓN</p>					



## Encuesta sobre Aprendizaje Significativo

### INSTRUCCIONES:

En esta parte solicito al apoderado (a) considerando también la opinión del niño, si se adaptó a las necesidades del espacio la actividad, marcando con una X el casillero tu valoración de las guías según si fue entretenido, motivadora (significativa), útil o agradable para el aprendizaje en EDUCACIÓN FÍSICA del niño, para realizarlo dentro del hogar.

*Nota: Si no tuvo acceso a alguna de ellas, deje en blanco el casillero.*

N° de Guía	CONTENIDO de la Guía	Muy Motivador o Útil	Motivador y Útil	+ ó -	Poco Motivador y Útil	Nada Motivador y Útil
1	Nutrición Saludable e informada					
2	Ejercicios de estiramiento de Gimnasia China Pulmones					
3	Coordinación psicomotriz tren inferior salto con cuerda					
4	Coordinación psicomotriz tren inferior salto con cuerda y mejora en aspectos técnicos del manejo de la cuerda.					
5	Trabajo de articulaciones y coordinación y fuerza de tren inferior					

De las guías realizadas escoja dos y planteando las razones por las cuales le pareció más significativa, interesante o agradable para su aprendizaje. ¿Por qué le gustó realizarla?

Número de Guía	Fundamenta o da razones de tu primera elección	Número de Guía	Fundamento o razones de tu segunda elección

Al terminar tu trabajo de apreciación puedes (niño):

- hacer una grabación con tu voz planteando tu opinión o crítica respecto de las actividades sugeridas,
- desarrollar la guía con una buena caligrafía y tomar una buena foto de ella y enviarla al WhatsApp
- si tienes computador, enviar el archivo digitalizado al e-mail [mussavirtual2020.lg@gmail.com](mailto:mussavirtual2020.lg@gmail.com);
- o al grupo WhatsApp del curso, que luego me remitirá el profesor o profesora jefe de curso

Nota: 1) Debes anotar en el e-mail tu nombre, apellido y curso. Si es grabación mencionarlos al principio

Nota: 2) Puedes enviar tus guías dentro de la próxima semana. Si lo haces por e-mail, podré hacer comentarios para interactuar contigo de mejor forma.

De antemano gracias por responder.

Así podré mejorar mi trabajo y plantear actividades que sean del gusto de la mayoría de Uds.

Saluda Atte

Profesor Luis García A.