



U T P

SEMANA N° 12 DEL 15 AL 19 JUNIO
GUÍA N° 11 DE ED FÍSICA 3° BÁSICO 2020
CARDIO Y COORDINACIÓN EN ESPACIOS REDUCIDOS

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

Tiempo considerado: 90 minutos.

OAs SEGÚN PRIORIZACIÓN

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

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,

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

Habilidad: Usar diferentes habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos en su vida cotidiana, resolviendo problemas motrices que se originan en éstos.

ACTIVIDAD:

1) Realizar calentamiento de rutina

2) Seleccionar espacio seguro y liberar de elementos de riesgo.

3) Realizar trabajo de coordinación aumentando repeticiones según capacidad del niño.

4) Realizar trabajo de equilibrio con palo de escoba de unos 1mt aprox., en un espacio reducido, con la mano dominante y con la mano No dominante siempre dentro del espacio delimitado

5) Marcar área de 1mt.2, con tiza o cinta masking tape, en espacio seguro, libre de objetos con bordes.

NOTA: Debe contarse con un palo de escoba, de PVC, o colihuede 1mt aprox.

Si tiene espacio para un palo más largo, puede intentarlo.

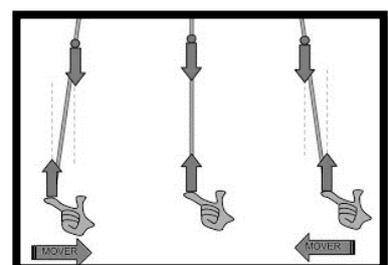
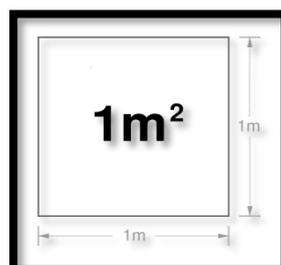
ADVERTENCIA: Si solo tiene a mano un TUBO METÁLICO QUE NO DEBE TENER FILOS EN NINGUNO DE LOS DOS EXTREMOS O BORDES

Actividad de ejercitación:

- El niño debe pararse en medio del cuadrado
- **Salta con la cuerda 24 veces (CARDIO)**, luego:
- Debe tomar el palo sobre la palma un dedo o dos, o la palma de la mano según le acomode y mantenerlo en equilibrio **por lo menos unos 15 segundos** sin salirse del cuadrado.

Nota: este ejercicio se irá incrementando en dificultad clase a clase, por lo que es conveniente que lo practique unas tres veces por semana.

- **Registra la cantidad de segundos que logre mantener en equilibrio la vara.**
- **Luego debe practicar con la mano No dominante o menos hábil, para forzar al cerebro a mejorar las sinapsis (conexiones entre neuronas). Esto debe ser en forma gradual, para evitar la frustración del niño, explicándole que todas las personas tenemos un lado de nuestro cuerpo dominante y que el otro debe ser entrenado con esfuerzo para mejorar su coordinación dentro de nuestro cerebro.**



Espero se diviertan practicando esta actividad.
Atte. Luis García A.