**Colegio San Manuel**

**Asignatura: Ed Física**

**Profesor: Paola Vilches S**

**Curso: 3° año básico**

**GUIA N° 3 DE APOYO AL HOGAR**

**Fecha: 04 al 15 de Mayo**

Buenos días:

Esperando que se encuentren muy bien, les hago entrega de algunas recomendaciones que serán de especial importancia debido a las medidas de contingencia sanitaria. Por lo mismo por favor cuídense mucho ustedes y sus familias.

Les solicito que en lo posible los niños tengan una buena alimentación, hábitos de higiene, lavado de manos constantemente con jabón y beban mucha agua.

Procuren que los niños aprendan y consuman frutas, ensaladas, huevos cocidos según sus preferencias, que ingieran agua natural. Eviten jugos o bebidas azucaradas.

Que realicen las actividades que les envío, con ropa adecuada y cómoda para su mejor desarrollo.

Tía Paola

**Primera Unidad**

Objetivo: Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. Hábitos de higiene, prevención y seguridad.

Antes de comenzar con otras habilidades se solicita que la niña realice un calentamiento general es decir que ella puede trotar alrededor del patio o mejor aún jugar con la familia a la pinta ayuda (cuando este pintado tienes que ayudar al que lleva la pinta), alrededor de unos 5 minutos. Luego hacer un repaso de la guía anterior para saber que la niña ya aprendió esas habilidades y reforzarlas (cuadrupedias facial y dorsal, enanitos y carretillas) repetirlo dos veces.

¿Por qué es importante realizar un calentamiento antes del ejercicio? “porque aumenta la temperatura corporal y es más fácil moverse (mejora el rango de movimiento articular) y prepara al corazón para un esfuerzo mayor”.

Resistencia

Es la cualidad física que permite a una persona realizar esfuerzos de larga duración.

Circuito de Resistencia

Si usted tiene un patio amplio puede realizar un circuito con 4 estaciones, pero si no tiene patio o tiene un patio pequeño puede realizar de una estación, normalmente se realiza con conos o material deportivo, pero usted en su casa lo puede realizar con otros objetos.

**Estación 1**

Saltar en un pie

En el patio a lo largo de este colocar al principio y al final (más menos 10 a 15 metros y según el espacio que se esté trabajando), para que la niña sepa desde donde tiene que partir y de donde tiene que devolverse.

Ya estando listo el lugar tiene que realizar lo siguiente:

La niña tiene que ir saltando en un pie y si se cansa tiene que cambiar de pie, pero nunca con los dos juntos, ir y volver

**Estación 2**

Saltar vallas

Para realizar esta actividad hay que tener objetos que no sean grandes y tampoco resbaladizos (porque la niña al saltar puede caer sobre ellos y puede tener un accidente) pueden ser cajas, tarros, fuentes, en realidad cualquier objeto que no sea más alto de 50 cms y que no sea peligroso, el objetivo es que la niña salte o pase el objeto tratando de no botarlo. Hay que colocar 6 objetos separados por 1 metro de distancia cada objeto.

La niña tiene que salir corriendo y cuando llegue al primer objeto levantar y pasar la pierna derecha y luego la izquierda luego seguir corriendo hasta el otro objeto y nuevamente levantar y pasar la pierna derecha y luego la izquierda, así tiene que realizar todo el ejercicio pasando por los 6 objetos.

Terminado el ejercicio anterior realizaremos lo mismo, pero cambiaremos la pierna de inicio es decir comenzamos con la pierna izquierda y después pasamos la pierna derecha y lo realizamos en los 6 objetos.

**Estación 3**

Enanos lanzadores

Colocar una marca o un objeto para que la niña sepa que ahí comienza el ejercicio y al final de este (8 metros aproximadamente) colocar una marca y un metro más haya colocar una caja abierta del tamaño más grande de una pelota mediana.

La niña tendrá que llevar una pelota mediana e ir realizando enanitos hasta llegar un metro antes de la caja (donde está la marca antes de la caja) y luego lanzar la pelota tratando de que la pelota caiga dentro de la caja. Luego devolverse como enanitos hasta el principio.

**Estación 4**

En esta estación trabajaremos con un aro o ula-ula. En el mismo lugar que emos realizados las otras estaciones, marcaremos el principio con algún objeto y el final igual para que la niña pueda saber hasta donde tiene que llegar

La niña tendrá que llevar el aro rodando solo con su mano derecha hasta el final y después volver con la mano izquierda.

**Estación 5**

Trabajaremos con la pelota mediana marcando con un objeto el inicio y el final del lugar a realizar el ejercicio.

La niña llevara la pelota con sus dos manos y caminando tendrá que lanzar la pelota hasta pasada su cabeza y tendrá que tomarla y evitar que se caiga, este ejercicio deberá realizarlo todo el trayecto y luego volver.

Sr Apoderado:

Como dije al principio de la actividad si tiene un patio grande y puede colocar todas las estaciones la niña tiene que realizar todo e ir pasando de estación a estación tratando siempre de que lo realice bien porque lo importante es que aprenda a realizar bien los ejercicios. El circuito debe repetirlo 3 veces y descansar cada vez que termine cada circuito. Que el niño tome agua cada vez que sea necesario y por favor no darle líquidos con azúcar y menos bebidas.

Si su patio es pequeño se puede realizar todo igual solamente que tendrá que ir realizando de una estación y luego repetirla 3 veces y luego ir pasando a las otras estaciones.

Gracias por su apoyo.