



## GUÍA Nº1 EDUCACIÓN FÍSICA 3º BÁSICO MARZO 2021

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** 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, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

**CONTENIDOS:** Actividad física – condición física.

**ACTIVIDADES:** Lea el siguiente texto, con calma, posteriormente realice la actividad solicitada.

### IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN PANDEMIA

Hemos vivido tiempos muy difíciles e inimaginables, donde los niños y niñas de todo el mundo han visto disminuida de manera radical sus posibilidades de movimiento y juego, generando en ellos estrés, aumento de peso, ansiedad e irritabilidad en algunos casos, ya que es propio de cada niño y niña moverse; al moverse no solo juegan, ellos crecen, aprenden, sociabilizan, crean, lo que les ayuda a un desarrollo sano e integral.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda al menos una hora de actividad física al día para los niños; sugerencia que en este período de confinamiento se ha vuelto complicada y todo un desafío para cumplir.

El realizar actividad física en casa ayuda a mitigar la sensación de encierro y si lo podemos hacer en familia fortalece el vínculo de los niños y niñas con sus padres, hermanos, etc. Para poder realizar actividad física no es necesario incurrir en gastos económicos, solo es necesario tener el entusiasmo y dedicar un poco de tiempo al día, se sugiere comenzar con 30 minutos diarios, para luego ir aumentando de manera gradual.

Existe una variedad de actividades que se pueden realizar en casa, como por ejemplo:

- Participar de manera activa en las clases de Educación Física durante la época escolar.
- Bailar, ya sea viendo videos o creando coreografías.
- Jugar a la escondida
- Si se tiene la posibilidad, andar en bicicleta, patines o saltar la cuerda.
- Crear un circuito de juego y ejercicio en casa, utilizando cojines, juguetes o botellas.
- Caminar.
- Hacer juegos de mímica e imitación de movimientos.
- Realizar sesiones de yoga, Pilates o relajación.

Es importante recordar que realizar actividad física, del tipo que cada uno pueda hacer en casa, es vital para el desarrollo motriz, físico y emocional de los niños y niñas al igual que nos ayudará al bienestar de toda la familia.

Los invito a moverse, disfrutar y aprender con las clases durante este año.



## ACTIVIDAD FÍSICA EN PANDEMIA

**Instrucciones:** Dibuje y pinte en el espacio asignado, la actividad que le gustaría realizar en casa, para mantenerse sano realizando actividad física.

Recuerde archivar la guía en una carpeta.