



GUÍA Nº2 EDUCACIÓN FÍSICA 3º BÁSICO ABRIL 2021

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 11 Practicar actividades físicas demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada, escuchar y seguir instrucciones, asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

CONTENIDOS: Partes de la clase de Educación Física: Calentamiento - Fase principal - Vuelta a la calma; Instrucciones – Espacio.

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

UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Las clases de educación física se dividen en tres partes, de esta manera preparamos, ejercitamos y calmamos nuestro cuerpo cuando realizamos actividad física.

Siempre se nos habla de la importancia que tiene el calentamiento, esta es la primera parte de una clase, es la fase en la cual preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades, por eso es muy importante seguir cada una de las instrucciones que se nos entregan, debido a que un calentamiento realizado correctamente evitará lesiones mientras nos ejercitamos.

Luego del calentamiento, realizamos la fase principal, en esta parte de nuestra clase trabajamos nuestras capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad) y nuestras habilidades motrices (locomoción, manipulación y estabilidad), esta es la parte más larga de nuestra clase, donde trabajamos nuestro objetivo o meta de la clase.

Por último tenemos la última parte que se denomina vuelta a la calma o elongación, esta parte es más breve, en este momento realizamos estiramientos, elongaciones y/o respiraciones, para que nuestro corazón y pulmones vuelvan a la normalidad y nuestro cuerpo se calme, para que podamos descansar luego del esfuerzo físico realizado.

Como ya saben durante toda la clase es importante mantenerse hidratado, por ese motivo es importante que bebamos agua en cada una de las partes de nuestra clase al inicio en el calentamiento, en la fase principal que es durante la actividad y al término de la clase, que es la parte de vuelta a la calma.

Otro aspecto fundamental en nuestra clases es seguir las instrucciones (estar atentos a las indicaciones dadas y observar los ejercicios para realizarlos de la mejor manera), unido a realizar la clase en un lugar libre de obstáculos, permitirá que nuestra clase esté libre de accidentes y que podamos ejercitarnos de manera segura.



UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Instrucciones: Completa las siguientes actividades, respondiendo con letra clara cada vez que sea necesario.

1.- Encierra en un círculo en nombre de las tres partes de una clase de Educación Física.

FLEXIBILIDAD – CALENTAMIENTO – FUERZA - VUELTA A LA CALMA- TROTE -

PARTE PRINCIPAL – HIDRATACIÓN – LOCOMOCIÓN.

2.- ¿En qué partes de la clase debemos hidratarnos? Escribe tu respuesta en el espacio asignado

3.- ¿Por qué es importante seguir las instrucciones de la clase? Encierra en un círculo la alternativa correcta

- a) Porque permitirá que nuestra clase este libre de accidentes y que podamos ejercitarnos de manera segura.
- b) Porque nos permitirá hidratarnos de manera constante.
- c) Porque será la mejor manera de poner atención y tener accidentes durante la clase.

4.- Une con una línea la actividad realizada con la parte de la clase que corresponda.

CALENTAMIENTO

REALIZAR RESPIRACIONES

HACER EJERCICIOS DE FUERZA

PARTE PRINCIPAL

MOVER LAS ARTICULACIONES

REALIZAR ELONGACIONES

VUELTA A LA CALMA

REALIZAR FLEXIONES DE BRAZOS

TROTAR

Recuerda archivar la guía en una carpeta.