



COLEGIO SAN CARLOS DE
QUILICURA

RETROALIMENTACIÓN 2 TERCERO BÁSICO

Educación Física y Salud
Profesora Teresa Poblete



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

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.

OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- › participar en actividades de calentamiento en forma apropiada
- › escuchar y seguir instrucciones
- › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad
- › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

EL CALENTAMIENTO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA



- El **calentamiento en Educación Física** sirve como un periodo de preparación que puede ser beneficioso para la actitud en una clase de educación física. Un calentamiento interesante prepara a los estudiantes a concentrarse en la clase y obtener un mayor beneficio de las siguientes actividades.
- En el largo plazo, el **calentamiento en Educación Física** permite un mayor disfrute y una progresión más rápida para alcanzar los objetivos de la clase, al asegurarse que el cuerpo se encuentra en la mejor condición para sesiones secuenciales.

BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO

A nivel muscular

- Incremento de las reacciones químicas al mejorar la actividad enzimática.
- Al incrementar la cantidad de glucosa circulante.
- Se reduce la viscosidad intramuscular.
- Aumenta la rapidez de contracción muscular y disminuye el tiempo de reacción.
- Incremento de la temperatura corporal.
- Mejora la concentración y la elasticidad muscular.
- No realizar un calentamiento en Educación Física puede originar lesiones musculares.

A nivel de sistema nervioso

- Mejora la transmisión de estímulos nerviosos, por lo que se incrementa la coordinación dinámica general.
- Lo mismo sucede con la coordinación específica y ciertos gestos técnicos.

A nivel respiratorio

- La frecuencia y el volumen de aire movilizado en la respiración se ve mejorada. Acompañado de la vasodilatación y el intercambio gaseoso.

A nivel circulatorio

- Se incrementa el volumen sistólico y la frecuencia cardiaca.
- Se incrementa la cantidad de sangre que llega al sistema muscular.
- Se incrementa la tensión arterial del organismo.



8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio



1 Aumenta la temperatura muscular

Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican.**

2 Aumenta la temperatura corporal

Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**

3 Dilata los vasos sanguíneos

Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**

4 Aumenta la temperatura de la sangre

Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**

5 Cambios hormonales

El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**

6 Preparación mental

Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**

7 Aumenta el ritmo cardíaco

Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**

8 Previene lesiones

Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.



¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?

De 5 a 15 minutos



EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

ACTIVIDAD

A continuación te invito a poner en práctica lo estudiado anteriormente y a realizar estos ejercicios de calentamiento donde podrás trabajar flexibilidad y movilidad articular al mismo tiempo que estiras y ejercitas tus músculos. Para hacerlo más entretenido puedes hacerlo primero tu solito y luego te puedes convertir en el profesor (a) y hacerles los ejercicios a un integrante de tu familia y explicarle la importancia de estos ejercicios.

Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

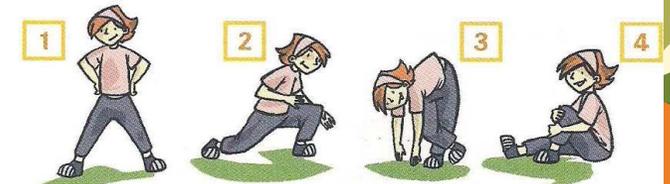
8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Las habilidades motrices básicas son una serie de acciones motrices comunes de todas las personas que permiten su supervivencia y son fundamentales para aprendizajes motrices más complejos.

Se consideran habilidades motrices básicas los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todas ellas relacionadas con la coordinación y el equilibrio.

Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y 12 años, a través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de la maduración del sistema nervioso central y del ambiente social, el niño podrá desenvolverse en el mundo adecuadamente con otras personas y objetos.



Habilidades Motrices Básicas

Locomoción

Caminar

Correr

Saltar

Manipulación

Lanzar

Atrapar

Golpear

Equilibrio

Pararse

Balancearse

Empinarsse

HABILIDADES MOTRICES

DESPLAZAMIENTOS:

Desplazarse es la habilidad con la que nos movemos de un sitio a otro. Podemos desplazarnos corriendo, a gatas (cuadrupedia), reptando...



SALTOS:

Es la habilidad con la que elevamos nuestro cuerpo del suelo. Podemos saltar: una altura, una longitud, con una pierna, con las dos...



GIROS:

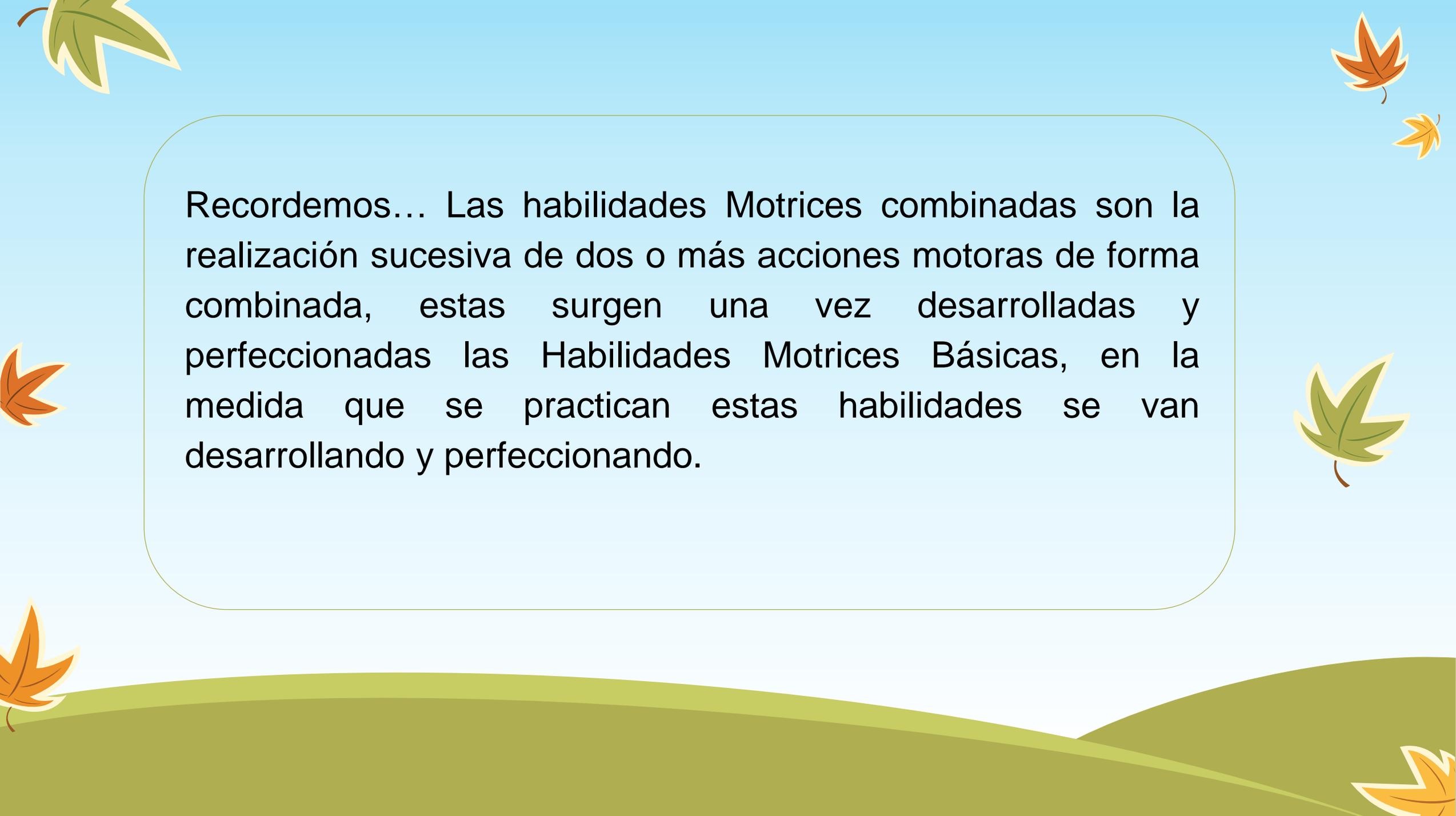
Es la habilidad con la que hacemos que nuestro cuerpo gire de diferentes maneras: voltereta, rueda lateral...



LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:

Son las habilidades a través de las que somos capaces de jugar con pelotas de diferentes formas.



The slide features a light blue background with several stylized autumn leaves scattered around. There are green leaves in the top-left and middle-right corners, and orange and yellow leaves in the top-right, middle-left, and bottom-left corners. The bottom of the slide is decorated with rolling green hills.

Recordemos... Las habilidades Motrices combinadas son la realización sucesiva de dos o más acciones motoras de forma combinada, estas surgen una vez desarrolladas y perfeccionadas las Habilidades Motrices Básicas, en la medida que se practican estas habilidades se van desarrollando y perfeccionando.

ACTIVIDAD: JUGUEMOS A LOS BOLOS

MATERIALES:

- 6 botellas plásticas (decoradas como mas te gusten)
- 1 pelota

DESARROLLO:

Una vez que hayas conseguido todos materiales necesarios y hayas personalizado tus botellas procederemos a realizar la actividad.

Primeramente pondremos las botellas de la misma manera como muestra la imagen y a una distancia de 3 metros aproximadamente nos ubicaremos nosotros con la pelota. Una vez hecho lo anterior, comenzaremos a lanzar la pelota en dirección a las botellas con el objetivos de derribarlas todas sin que quede ninguna en pie. Puedes realizar la actividad todas las veces que sea necesario hasta que no quede ninguna botella de pie, incluso puedes invitar a jugar a tu familia y ver quien derriba mas botellas.



**RECUERDA HIDRATARTE ANTES,
DURANTE Y DESPUÉS DEL
EJERCICIO.**

