



## Educación Física y Salud

### Guía Nº 27 Habilidades Motrices Básicas

#### Unidad 3

#### Primeros Básicos

|                             |   |                    |
|-----------------------------|---|--------------------|
| Nombre:                     | Curso:                                  | Fecha:             |
|                             | 1º A-B-C-D                              | ____/____/202<br>0 |
| Tiempo estimado de trabajo. | Habilidad a trabajar                    |                    |
| 30 minutos aproximadamente  | Locomoción, manipulación y estabilidad. |                    |

#### Objetivos de Aprendizaje que serán evaluados:

**OA 6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

#### (Objetivos para abordar en todas las unidades)

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › realizar un calentamiento mediante un juego  
› escuchar y seguir instrucciones › utilizar implementos bajo supervisión › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. (OA 11)

### ¿Qué es la Actividad Física?



Según la Organización Mundial de la Salud, la **Actividad Física** se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La **actividad física** abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

#### ¿Qué es la intensidad en la actividad física?

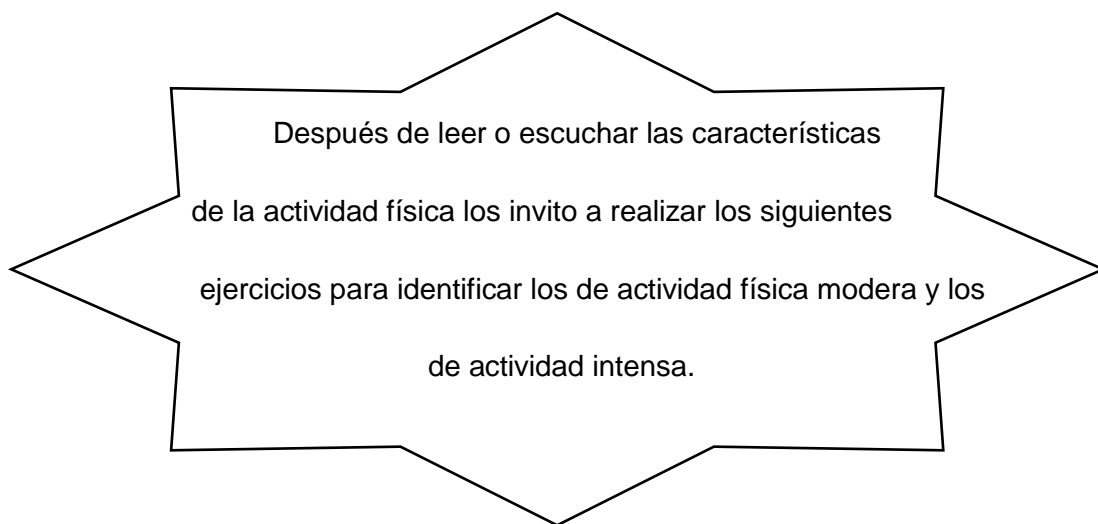
La **intensidad** refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad.

• **Actividad física moderada:** Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

**Ejemplos:** caminar a paso rápido; bailar; jardinería; tareas domésticas; caza y recolección tradicionales; participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; trabajos de construcción generales.

• **Actividad física intensa:** Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

**Ejemplos:** Footing; ascender a paso rápido o trepar por una ladera; desplazamientos rápidos en bicicleta; aeróbic; natación rápida; deportes y juegos competitivos (por ejemplo, juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto); trabajo intenso con pala o excavación de zanjas; desplazamiento de cargas pesadas.

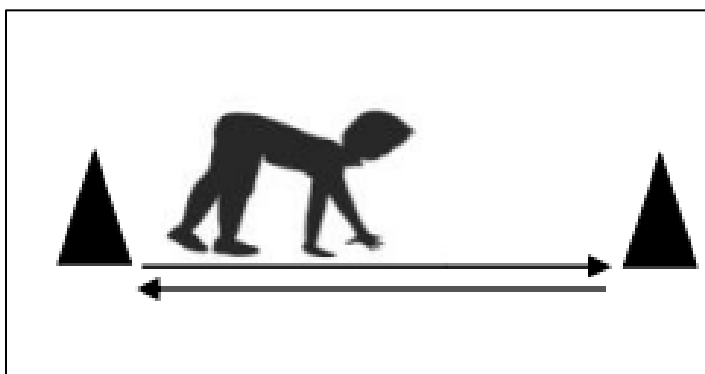


**ACTIVIDAD:**

- Los siguientes desafíos los deberás realizar junto a algún adulto o persona que te pueda ayudar.

**Desafío 1:**

- Delimita 3 metros de largo en algún lugar de tu casa, puedes marcar la distancia con un envase que ya no ocupes.
- El desafío dura 1 minuto, por lo cual necesitas que alguien te ayude a tomar el tiempo.
- Cuando ya estés listo te deberás trasladar lo más rápido posible de un extremo a otro en posición de cuadrúpeda (recuerda que el ejercicio debe ser ida y vuelta las veces que sea necesario por un minuto)
- Para realizar este ejercicio te debes apoyar en tus cuatro extremidades como te muestra la siguiente imagen.

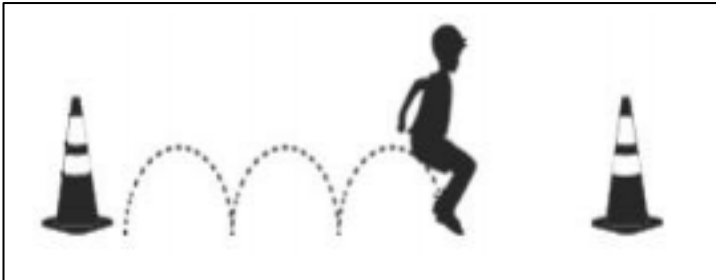


¿Cuántas vueltas lograste hacer?

\_\_\_\_\_

**Desafío 2:**

- Ocuparemos los mismos 3 metros que ya delimitamos anteriormente.
- En esta ocasión, te debes trasladar de un extremo a otro saltando a pie juntos, cuando llegues al final te debes devolver corriendo (lo más rápido posible) al primer cono, este ejercicio también será de 1 minuto. Recuerda anotar cuántas vueltas (solo el trayecto de los saltos) lograste realizar.

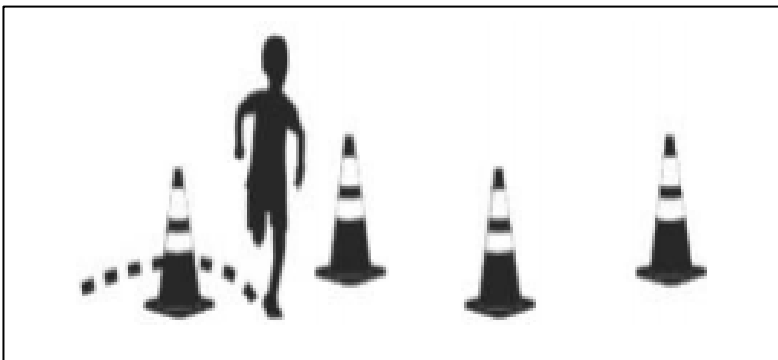


¿Cuántas vueltas lograste hacer?

\_\_\_\_\_

**Desafío 3:**

- En esta ocasión deberás marcar un circuito de zig-zag, puedes demarcar el circuito con ropa, envases, o lo que tengas a mano que asemeje los conos, deben ser al menos 6 marcas. Tienes 1 minuto nuevamente para este desafío.
- Debes salir corriendo a toda velocidad realizar el recorrido en zig-zag lo más rápido posible, cuando llegues al final te debes devolver por el lado de los “conos” de manera recta, en un minuto debes tratar de realizar la mayor cantidad de vueltas posible y luego registrar tu resultado.



¿Cuántas vueltas lograste hacer?

\_\_\_\_\_

Según la intensidad de las actividades físicas que realizaste, ¿en que orden las ordenarías de mayor a menor intensidad?

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_

Debes realizar esta rutina de ejercicios, ya que, la próxima semana deberás responder un cuestionario en Classroom.

