



PLAN DE TRABAJO (REMOTO) PARA LA CONTINGENCIA NACIONAL (“CORONAVIRUS”)

PROFESOR (A): Cristian Donaire Cortes	
ASIGNATURA: Educación Física	
CURSO : 3 básico	
N° HORAS SEMANALES: 3 horas	
FECHA : Semana del 30 de Marzo al 03 de Abril	
Unidad 1: Combinando habilidades motrices	
OA INVOLUCRADOS (en número y palabras):	
OA 1.- Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividad física.	
OA 2.- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).	
RECURSOS PEDAGÓGICOS UTILIZADOS: Guías entregadas por el profesor.	
:	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none">• Reconocen las diferentes partes de su cuerpo• Utilizan diferentes partes de su cuerpo para trasladar objetos livianos.	<ul style="list-style-type: none">. - Calentamiento (ver ficha 1 y realizar esos ejercicios de estiramiento y flexibilidad). - Yoga de los animales (ver ficha 2 y realizar esos ejercicios – NO PINTAR). - Vuelta a la calma (ver ficha 3 y realizar esos ejercicios)

Ficha numero 1

Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



- 1 Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



- 5 Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



- 2 Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



- 6 De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



- 3 Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



- 7 Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.



- 4 Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.

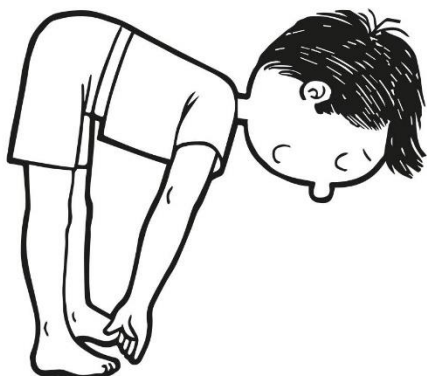
*Estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y no excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.



Ficha Numero 2

YOGA DE LOS ANIMALES

Pinta esta lámina y practica las posturas imaginándote que que eres uno de estos animales... ágil y fuerte. Repite todas las veces que quieras.



1 MONO

Baja todo tu tronco y toca el suelo.
Para empezar puedes doblar las rodillas.



2 AGUILA

Concéntrate para lograr esta portura de equilibrio. Hazla por ambos lados.



3

COBRA

Apoya con fuerza tus manos.
Para empezar puedes apoyar las rodillas.



6 LEÓN

Inhala por tu nariz y exhala por la boca como si fuera un rugido... con ¡mucha fuerza!



MARIPOSA

5

Respira con calma mientras mueves tus rodillas como si fueran las alas de una mariposa.



4 CAMELLO

Respira con calma mientras estás en esta postura. Usa un cojín sobre tus talones para no esforzarte tanto.

Ficha numero 3

1) Respiración abdominal o diafragmática:



a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

2) Respiración costal:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

3) Respiración acompañada por el movimiento de los brazos:



a. Inspirar separando los brazos en cruz hasta unir las manos por encima de la cabeza.



b. Soplar bajando los brazos rectos por delante de la cara hasta el suelo.

1) Respiración abdominal o diafragmática:



a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.



b. Soplar lentamente por la boca intentando alargar este tiempo.

2) Respiración costal:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger el aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca procurando alargar este tiempo.