



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com  
Docente: Camila Barros/José Bustos

## Guía de Trabajo N°6 Educación Física y salud, 3° y 4° básico “comportamiento seguro y habilidades motrices”

**Nombre** : \_\_\_\_\_  
**Curso** : \_\_\_\_\_  
**Fecha** : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### **Objetivo:**

**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.

**(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)**

### COMPORTAMIENTO SEGURO

El calentamiento: Se conoce como calentamiento a la **serie de ejercicios y movimientos** suaves que debemos realizar antes de cualquier deporte o actividad física. Ayudan a que el cuerpo se vaya **preparando y adaptando** a las distintas fases de dicha actividad. Uno de los objetivos principales del calentamiento es **prevenir las lesiones** y restablecer la movilidad de las articulaciones.

Según los médicos del deporte, el calentamiento debe incluir:

- Ejercicios de **movilidad** articular, para preparar las articulaciones.
- Actividades de **elevación** del pulso, para preparar el aparato cardiovascular y oxigenación.
- Suaves **estiramientos** sostenidos, para preparar los músculos, ligamentos asociados y tejidos conectivos.
- Movimientos relativos a la actividad propiamente dicha, para **preparar el aparato** neuromuscular.



**Instrucciones:** escribe según corresponda, dos ejercicios que se puedan realizar en cada momento del CALENTAMIENTO.

Ejercicios para  
movilidad articular

---

---

---

---

Ejercicios de  
estiramientos

---

---

---

---

Ejercicios para  
aumentar las  
pulsaciones

---

---

---

---

Escoge un deporte y menciona  
dos ejercicios que puedas  
hacer para calentar,  
relacionados al deporte.

---

---

---

---

Observa el siguiente ejemplo:

- **Ejercicios para movilidad articular:** movilidad de cadera.
- **Ejercicios de estiramiento:** elongar el cuádriceps.
- **Ejercicios para aumentar las pulsaciones:** trote suave y continuo.
- **Ejercicios relacionados al deporte:** Deporte = tenis. Ejercicio= lanzamientos con la mano hacia una muralla.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:[colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto:colegiomiravalle1650@gmail.com)  
Docente: Camila Barros/José Bustos

## **TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.**

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo para cada ejercicio o en classroom.

### **Materiales:**

- 10 pelotitas de papel
- Números en una hoja de papel. (1, 2, 3, 4, 5, 6)

### **Actividades:**

- 1) **Preparación:** “Derrumba murallas” El estudiante se ubica de pie frente a una pared con una pelotita de papel en la mano.

**Realización:** El estudiante debe lanzar la pelotita hacia la pared y recibirla, 10 veces sin que caiga al suelo, si se le cae empieza de cero.

- 2) **Preparación:** “La payaya” El estudiante se ubica hincado en el suelo, con 6 pelotitas de papel

**Realización:** El estudiante lanzar una pelotita hacia arriba y antes que llegue al suelo, debe tomar otra y recibir la que cae con la misma mano. Intentarlo 10 veces.

- 3) **Preparación:** “Al arco” El estudiante se ubica frente a un adulto, quien debe tener las 10 pelotitas.

**Realización:** El estudiante debe recibir las pelotitas de papel que el adulto le lanza en diferentes direcciones. Repetir 2 veces.

- 4) **Preparación:** “Los números en la espalda” El estudiante debe encontrarse mirando hacia la pared donde se encuentran pegados los números hechos de papel.

**Realización:** Un adulto debe “dibujar” con su dedo un número, en la espalda del estudiante y éste tiene que adivinar de qué número se trata y apuntar con la mano, en las hojas pegadas en la pared.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:[colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto:colegiomiravalle1650@gmail.com)  
Docente: Camila Barros/José Bustos

En la siguiente tabla marcar o pintar la carita que corresponda, según el nivel de dificultad que sintió el estudiante en cada actividad.

**Esta tabla debe enviarla vía classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.**

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

EJERCICIO	FÁCIL	DÍFÍCIL	MUY DIFÍCIL
Ejercicio 1 "Derrumbe murallas"			
Ejercicio 2 "La payaya"			
Ejercicio 3 "Al arco"			
Ejercicio 4 "Los números en la espalda"			

**Puede modificar los materiales según lo que tenga disponible, sin alterar el objetivo principal del ejercicio. En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:**

- [camilabarros.miravalle@gmail.com](mailto:camilabarros.miravalle@gmail.com)

- [josebustos.miravalle@gmail.com](mailto:josebustos.miravalle@gmail.com)

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos

José Bustos Núñez