

2020



# EDUCACIÓN FÍSICA

## MÓDULO GRADO 3°

**GUÍAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL GRADO 3°**

DOCENTE(S): ISLENDIS VANESSA ORTIZ RODRIGUEZ



ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DOCENTE: ISLENDIS VANESSA ORTIZ RODRIGUEZ

<b>EJE TEMÁTICO</b>	CUIDADOS DEL CUERPO HUMANO A TRAVES DE HABITOS DE VIDA SALUDABLES <b>GUIA N°1</b>
---------------------	--

<b>OBJETIVO(S)</b>	CONSCIENTIZAR AL NIÑO SOBRE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLES
--------------------	--

<b>EVALUACIÓN</b>	Cumplir responsablemente con la actividad y desarrollarla creativamente en el cuaderno de educación física.
-------------------	---

<b>CONTENIDO</b>	<p style="text-align: center;"><b>“DECALOGO DE HABITOS SALUDABLES”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> <b>Automatizar el desayuno, el almuerzo y la cena.</b> Establece los alimentos más adecuados para cada comida y hora del día.</li> <li><b>2</b> <b>Comprar alimentos sanos</b> Crearás un buen hábito en los niños si cuando tengan hambre es lo que encuentran en casa para comer.</li> <li><b>3</b> <b>No pasar hambre.</b> Para mantener un peso sano debemos comer varias veces al día. Entre horas son recomendables la fruta o los lácteos, por ejemplo.</li> <li><b>4</b> <b>Hidratarse correctamente</b> Beber líquidos durante el día, sobre todo mucha agua, e hidratarse bien antes y después de hacer ejercicio.</li> <li><b>5</b> <b>20 minutos de ejercicio al día</b> Caminar, patinar, montar en bici, subir escaleras... No hace falta ir al gimnasio para estar en forma.</li> <li><b>6</b> <b>Jugar y hacer planes en familia</b> Reserva algo de tiempo al día para jugar y que los juegos sean lo más activos posible. El fin de semana haced planes juntos.</li> <li><b>7</b> <b>Cenar (o desayunar) juntos a diario</b> Aprovechad para contaros las cosas del día. Apagad la tele y dejad los teléfonos y tabletas lejos de vuestro alcance.</li> <li><b>8</b> <b>Leer antes de acostarse</b> Cread el hábito en los niños de leer antes de dormir contándoles historias en la cama desde que son pequeños.</li> <li><b>9</b> <b>Dormir adecuadamente</b> Los niños de 5 a 12 años deben dormir entre 10 y 12 horas por la noche, y los adultos y adolescentes en torno a las 7 u 8 horas.</li> </ol>
------------------	--

<b>ACTIVIDAD</b>	Observa las imágenes, luego a cada numeral invéntale una pregunta y luego 3 opciones con una respuesta correcta.
------------------	--

Nota: Los campos son editables, a medida que se redacte el contenido los campos se expandirán, se pueden incluir imágenes o tablas dentro de los campos.



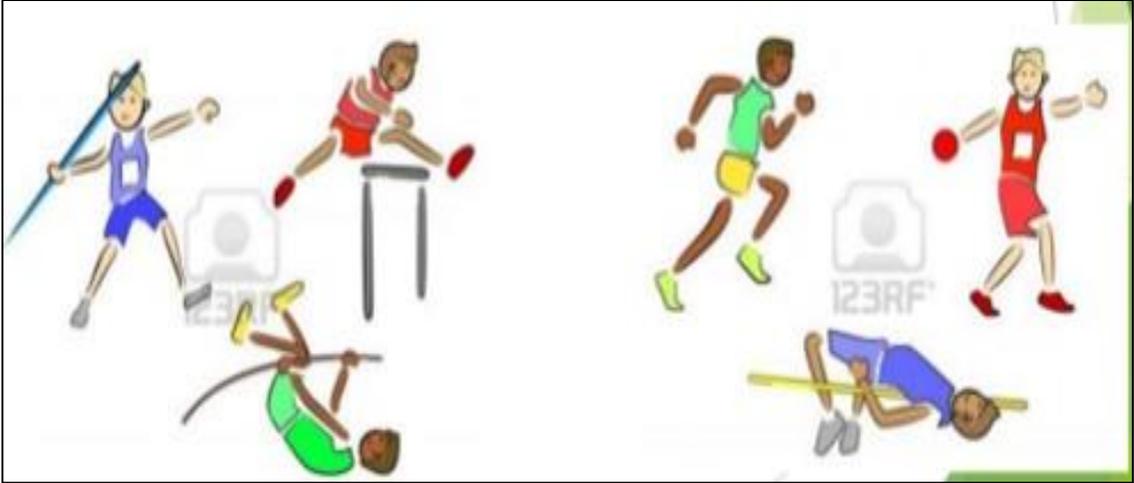
ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DOCENTE: ISLENDIS VANESSA ORTIZ RODRIGUEZ

<b>EJE TEMÁTICO</b>	<b>ATLETISMO GUIA N° 2</b>
---------------------	--------------------------------

<b>OBJETIVO(S)</b>	<b>IDENTIFICA ALGUNAS MODALIDADES DE ESTE DEPORTE</b>
--------------------	---

<b>EVALUACIÓN</b>	Cumplir responsablemente con la actividad y desarrollarla creativamente en el cuaderno de educación física.
-------------------	---

<b>CONTENIDO</b>	Es la modalidad deportiva más antigua de todas. Nace de la lucha por la supervivencia del hombre en tiempos donde el instinto de conservación le obligaba a capturar otras especies para alimentarse, realizando actividades como correr, saltar, lanzar... Hoy en día, es un deporte compuesto por un conjunto de habilidades y destrezas.
------------------	---

<b>ACTIVIDAD</b>	Haz los dibujos en tu cuaderno, coloréalos y luego identifica cada prueba con su nombre. 
------------------	--

Nota: Los campos son editables, a medida que se redacte el contenido los campos se expandirán, se pueden incluir imágenes o tablas dentro de los campos.



ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DOCENTE: ISLENDIS VANESSA ORTIZ RODRIGUEZ

<b>EJE TEMÁTICO</b>	CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO DEPORTIVO <b>GUIA N° 3</b>	GRADO: 3°
---------------------	--	-----------

<b>OBJETIVO(S)</b>	DIFERENCIAR LA IMPORTANCIA DE ESTOS CONCEPTOS
--------------------	---

<b>EVALUACIÓN</b>	Cumplir responsablemente con la actividad y desarrollarla creativamente en el cuaderno de educación física.
-------------------	---

<b>CONTENIDO</b>	<p><b>El calentamiento:</b> Consiste en series de movimientos previos y no muy bruscos que ponen en funcionamiento los músculos y activan el cuerpo y la mente, alistando al sujeto para el entrenamiento.</p> <p><b>El estiramiento:</b> Los ejercicios hay que hacerlos pausadamente y de manera progresiva. Hay que estirar para que el músculo se relaje, notando cómo nos tira pero sin llegar a tener sensación de dolor. Los ejercicios deben durar entre 10 y 20 segundos.</p> <p><b>BENEFICIOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta la flexibilidad de los músculos.</li> <li>• Disminuye la cantidad de ácido láctico en los músculos.</li> <li>• Reduce la probabilidad de lesiones.</li> <li>• Mejora la coordinación de músculos agonistas-antagonistas.</li> <li>• Previene el endurecimiento muscular después del ejercicio.</li> <li>• Reduce la tensión muscular.</li> <li>• Facilita los movimientos.</li> <li>• Aumento del flujo sanguíneo.</li> <li>• Incrementar el aporte de oxígeno</li> <li>• Mejorar la eliminación del dióxido de carbono.</li> <li>• Aumento del ritmo cardíaco y de la actividad pulmonar.</li> </ul>
------------------	---

<b>ACTIVIDAD</b>	<p>Estos ejercicios te servirán de base para implementar en tu rutina de estiramiento. Colorea los.</p> <p>1. 30 seg. cada pierna 2. 15 seg. cada pierna 3. 20 seg. cada pierna 4. 30 seg. 5. 20 seg. cada pierna 6. 20 seg. cada pierna 7. 30 seg. 8. 15 veces en cada dirección 9. 30 seg. 10. 30 seg. 11. 15 seg. cada lado 12. 30 seg. cada pierna 13. 30 seg. cada pierna 14. 20 seg. cada pierna 15. 3 veces 5 seg. cada una 16. 60 seg. 17. 25 seg. cada lado 18. 15 seg. cada brazo 19. 20 seg.</p>
------------------	---

Nota: Los campos son editables, a medida que se redacte el contenido los campos se expandirán, se pueden incluir imágenes o tablas dentro de los campos



ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
 RODRIGUEZ

DOCENTE: ISLENDIS VANESSA ORTIZ

<b>EJE TEMATICO</b>	<b>COORDINACIÓN</b>	<b>GUIA N° 4</b>
-------------------------	---------------------	------------------

<b>OBJETIVO(S)</b>	DIFERENCIAR LOS CONCEPTOS DE COORDINACIÓN	
--------------------	---	--

<b>EVALUACIÓN</b>	Cumplir responsablemente con la actividad y desarrollarla creativamente en el cuaderno de educación física.	
-------------------	---	--

<b>CONTENIDO</b>	<p style="text-align: center;">Copia en tu cuaderno</p> <p><b>La coordinación en educación física</b> tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.</p> <p style="text-align: center;"><b>COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y VISO-PEDICA</b></p> <p>Son aquellas actividades que trabajas con algún tipo de elementos para fortalecer y afianzar el dominio de manos y piernas de manera coordinada y dinámica donde juega un papel importante la visión, ya que esta nos garantiza si el gesto que estamos realizando es coordinado.</p>	
------------------	--	--

<b>ACTIVIDAD</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Busca en el diccionario las palabras que aparecen en el mapa conceptual y copia sus significados en tu cuaderno.</li> </ul>
------------------	--	--

Nota: Los campos son editables, a medida que se redacte el contenido los campos se expandirán, se pueden incluir imágenes o tablas dentro de los campos.