

3°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

¡Veamos cómo responde nuestro cuerpo!

La actividad posee dos bailes que deberás realizar, donde deberás hacer todo lo posible para poder obtener el mayor puntaje posible, para eso puede que requiera que con perseverancia repetir más de una vez la coreografía.

Materiales.

- Un dispositivo que tenga acceso a internet que permita conectarse a youtube.
- Un papel y una hoja

Instrucciones

En la hoja, deberás registrar la frecuencia respiratoria (cuando ha sucedido una inhalación y una exalación) en un minuto, para eso pide ayuda a algún adulto que te avise cuando haya transcurrido un minuto desde que iniciaste a contar la cantidad de inhalaciones que has realizado.

Esto deberás repetir después del término del primer baile y del segundo.

Ahora a ¡bailar!



3°
básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

NIVEL 1



<https://www.youtube.com/embed/g7P1j1fs3uw?feature=oembed>

¡No se te olvide registrar!

3°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

NIVEL 2



<https://youtu.be/g7P1j1fs3uw>

¡A reflexionar!

- ¿Cuál ha sido la frecuencia respiratoria antes de los bailes?
- ¿Cuál ha sido la frecuencia respiratoria después del segundo baile?
- ¿Cuál ha sido la frecuencia respiratoria después del tercer baile?
- ¿Cuándo fue mayor tu frecuencia respiratoria? ¿Por qué crees que pudo haber pasado esto?



3°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.
- **OA8** Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

