



## Guía de Trabajo a Distancia N°4

### 3° Básico

#### OA\_06

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\_08

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

#### OA\_09

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física



Lee atentamente las instrucciones de esta guía antes de comenzar a trabajar.

Actividad N°1

- Mira el siguiente video <https://youtu.be/SHpy-uK9gAA>





## Actividad N°2

- Equípate con el uniforme deportivo de nuestro establecimiento para ejecutar la actividad, ten a mano una botella o vaso con agua.
- Registra en una fotografía lo solicitado y envíalo a [crojas@secst.cl](mailto:crojas@secst.cl)
- Ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: <https://youtu.be/9anvE9BJHoo>  
Evidencia por medio de un video en cámara rápida (timelapse) la ejecución de **toda tu rutina** y envíalo a [crojas@secst.cl](mailto:crojas@secst.cl)  
\*como hacer un timelapse o cámara rápida <https://www.blogdelfotografo.com/timelapse-movil/>





- Describe las respuestas corporales que tuviste al ejecutar la rutina. (presta especial atención con lo que sucede con los latidos de tu corazón y tu respiración)

Área reservada para describir las respuestas corporales durante la rutina.



### ACTIVIDAD N°3

Mira el siguiente video: <https://youtu.be/4yMTnjnyrHE>



- Evidencia por medio de una fotografía tu practica de uno de los hábitos de higiene mencionados en el video y envíala a [crojas@secst.cl](mailto:crojas@secst.cl)

\*Se recomienda repetir la rutina de ejercicios a lo menos 3 veces en la semana.

\*\*Recuerda que todas las guías enviadas son evaluadas.

\*\*\*Cuando envíes la información debes poner:

- Destinatario: [crojas@secst.cl](mailto:crojas@secst.cl)
- Asunto: GUIA N°4 – (TU NOMBRE Y APELLIDO) – (TU CURSO)
- Adjuntar la información escrita, gráfica y audiovisual solicitada.

¡SALUDOS Y NOS VEREMOS PRONTO!