



UIA N°20 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Control corporal”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 10/02/2020 HASTA 11/09/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1.

Vida Activa y Saludable

OA6 -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar actividades de control corporal en casa.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

EJERCICIOS DE CONTROL CORPORAL EN CASA .

CALENTAMIENTO: 1- Con una mano se apoya en el hombro del compañero y con la otra se toman un pie. Guiados por el primero, se desplazan saltando hacia un cono que está dispuesto a diez metros. Las reglas son que no deben soltar al compañero.

2- juego de la pinta con variación de desplazamiento

DESARROLLO: 1- Se sientan libremente los en un espacio determinado. Cuando el apoderado lo indique, separan sus brazos y levantan sus piernas (apoyándose solo con sus caderas), manteniendo el control de su cuerpo por diez segundos o más, según las características del grupo.

2- Se ubican libremente en un espacio determinado con una hoja de papel sobre la cabeza. A la señal, comienzan a caminar y cambiar sus posturas corporales; por ejemplo: se agachan, se arrodillan, se sientan y se levantan otra vez.

3- Se ubica frente a un tramo de diez metros marcado con una línea. A la señal de su apoderado, comienza a desplazarse en posición cuadrúpeda hasta el otro extremo y regresan a sus puestos en la misma posición, pero desplazándose hacia atrás.

5- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

6- Higiene personal.

VIDEO CONTROL CORPORAL EN CASA Y NIÑOS RODANO PSICOMOTRI CIDAD .

<https://www.youtube.com/watch?v=9ZLvaJc413w>

<https://www.youtube.com/watch?v=70CLPZUEjh8>

- LA RUTINA DE EJERCICIOS ENVIADOS POR WHATSAPP, USTED LAS PUEDE ADAPTAR A LA REALIDAD DE SU HOGAR, ASI COMO ADAPTAR LOS EJERCICIOS, A LA CAPACIDAD FISICA DE CADA PEQUEÑO.

OBSERVAR VIDEO DE RESPIRACION Y RELAJACION PARA NIÑOS.

<https://www.youtube.com/watch?v=cFxjPQcAvEQ>

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO
DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO
DE INCLINACIÓN LATERAL



ESTIRAMIENTO
LUMBAR



RESPIRACIÓN
ABDOMINAL



MOVIMIENTO
DE HOMBROS



TONIFICACIÓN
DE ABDOMINALES



ESTIRAMIENTO
DE PIERNAS



PLANCHA
ABDOMINAL



EXTENSIÓN
DE MUÑECA



FLEXIÓN
CUBITAL

- **RECUERDE QUE TODOS ESTOS TRABAJOS ES CON LA AYUDA DE LOS PADRES.**
- **RECUERDE ENVIAR VIDEO O FOTOS DE LA CLASE POR WHATSAPP O AL CORREO DEL PROFESOR.**
- **MATERIALES A UTILIZAR, GUIA DE EDUCACION FISICA, COMPUTADOR, TELEFONO MOVIL, TELEVISOR.**

RECUERDE:

- **REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.**
- **HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **SECARSE EL SUDOR.**
- **QUEDESE EN CASA**