



GUIA N°21 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Actividades de respuestas corporales”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 23/10/2020 HASTA 29/10/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1.

Habilidades Motrices

OA1 -Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar ejercicios con respuestas corporales en casa.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

EJERCICIOS DE RESPUESTAS CORPORALES EN CASA .

CALENTAMIENTO: 1- Al inicio de la actividad, se le comenta al alumno que es importante seguir las reglas del juego. Luego se distribuye sobre el piso una cantidad de aros o algún objeto similar que tenga en casa, inferior a la cantidad de personas (por ejemplo: si son 5 , se colocan 4 aros). Deben desplazarse trotando y, a la señal deben, correr hacia un aro y entrar en él. La que lo logra, obtiene un punto. Una de las reglas es que no pueden ingresar más de dos parejas en un aro. Gana aquel que logra la mayor cantidad de puntos.

2-Se forman grupos de integrantes, se organizan como un cuadrado y en el centro se colocan unas 20 pelotas de papel. A la señal, deben correr, tomar con ambos pies una pelota o mas y desplazarse saltando para llevarla a su lugar de inicio. No pueden soltar la pelota y solo deben usar los pies.

3- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

4- 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**