



GUIA N°22 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Juegos motrices en casa”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 06/11/2020 HASTA 12/10/2020

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 juegos juegos motrices en casa.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

EJERCICIOS MOTRICES EN CASA.

CALENTAMIENTO: 1- Se distribuye sobre el piso una cantidad de aros o algo similar, inferior a la cantidad de personas (por ejemplo: si son 4 personas en casa, se colocan 3 aros). Los participantes, deben desplazarse trotando, a la señal, 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 uno en un aro. Gana aquella que logra la mayor cantidad de puntos.

2- Se forman grupos de cuatro 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 pelotas y desplazarse saltando para llevarla a su lugar de inicio. No pueden soltar la pelotas y solo deben usar los pies.

DESARROLLO: 1- Se ubican en parejas. Uno se desplaza caminando de forma exagerada y el compañero lo imita; pueden variar la velocidad de desplazamiento. Luego se invierten los roles.

2-Se distribuyen libremente en un espacio determinado. Uno de los participantes, reproduce una canción o simula una con aplausos. Cuando termina la música o los aplausos, deben reunirse en grupos del tamaño que indique uno de los participantes.

3- Se dispone en el piso un aro menos que la totalidad de los participantes, en un espacio determinado. Con un pandero o algo que emita sonido, marca el ritmo y la cantidad de pasos que deben dar los participantes. Cuando deja de golpear el pandero, deben correr hacia el interior de los aros, en los que solo puede haber un estudiante. Quien quede fuera, comienza a golpear el pandero a su ritmo y puede ingresar a un aro cuando deje de golpearlo.

4- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

5- Higiene personal.

Observar video adjunto:

<https://www.youtube.com/?v=YVV28-8bwFU>

- 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**