



GUIA N°10 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

JUEGOS Y CIRCUITOS.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 26/06/2020 HASTA 02/07/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: 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.

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: Realizar ejercicios de desplazamiento y velocidad a partir de juegos grupales.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- 1- OBSERVAR VIDEO, SOBRE LA VELOCIDAD Y ACELERACION:
, Y COMENTAR CON SUS PADRES.**

ACTIVIDAD FISICA EN CASA EJERCICIOS DE VELOCIDAD.

CALENTAMIENTO:

- 1- Trote suave en un espacio determinado, cada 20 segundos salta en el lugar contando hasta 10, puede variar la actividad separando y juntando piernas, cruzando piernas, saltando y moviendo piernas hacia adelante y hacia atrás.**
- DESPLAZAMIENTOS IMITANDO MEDIOS DE TRANSPORTE.**

DESARROLLO:

- 1- Se traza un trayecto de diez metros y en el centro se ubica un cono. A la señal, debe correr hasta el centro y luego comienza a saltar con los pies juntos hasta completar el trayecto. Al término de la actividad, ¿Qué ocurrió con su corazón cuando corría y saltaba?.
- 2- Se traza un trayecto de diez metros, frente se instalan cinco conos en forma de zigzag. A la señal, debe correr entremedio de los conos lo más rápido posible.
Al término de la actividad, ¿Qué ocurrió con sus músculos cuando corrían a velocidad máxima?
- 3- Velocidad ida y vuelta a una distancia de 10 metros, pausa de 30 segundos y volver a repetir 5 veces.
- 4- Ejercicios de respiracion y flexibilidad.

VIDEOS COMPLEMENTARIOS DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=bAC1iF1w9PQ>

- 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>



- **RECUERDE QUE TODOS ESTOS TRABAJOS ES CON LA AYUDA DE LOS PADRES.**
- **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
- RECUERDE QUE, A LA VUELTA A CLASES, SERA REVISADA Y EVALUADA ESTA GUIA.