



GUIA N°11 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Actividades físicas de intensidad moderada”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 03/07/2020 HASTA 09/07/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo

ETAPA DE PRIORIZACION NIVEL 1.

OA11 -Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: - realizar un calentamiento mediante un juego - escuchar y seguir instrucciones - utilizar implementos bajo supervisión - mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar actividades motrices de intensidad moderada, manteniendo diferentes posturas.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- 1- En su cuaderno de educación física, recortar y pegar actividades físicas que pueden aumentar sus pulsaciones, velocidad, fuerza y flexibilidad.**
- 2- Guiado por sus padres, observan fotografías de personas que realizan ejercicio físico (por ejemplo: un atleta, un futbolista, un basquetbolista) y les pregunta ¿Cómo creen que se han preparado para ser deportistas de alto nivel?, Ellos mencionan los ejercicios que debieron realizar y las respuestas corporales provocadas.**

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- Velocidad ida y vuelta a una distancia de 10 metros, pausa de 30 segundos y volver a repetir 5 veces.
- 2- Se ubican de pie con los pies juntos. A la señal, deben bajar el cuerpo sin flexionar las piernas y tomándose las piernas por detrás, y mantener la posición por 30 segundos.
- 3- Se sientan con las piernas juntas. A la señal, tratan de llegar lo más adelante que alcancen con sus manos y mantienen esa posición por 30 segundos
- 4- Ejercicios de respiracion y flexibilidad.

VIDEOS COMPLEMENTARIOS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=DwQp4oooMP8>

- 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.