



GUIA N°12 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Circuitos”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 10/07/2020 HASTA 17/07/2020

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.

Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo

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 de desplazamientos con obstaculos.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

1- En su cuaderno de educación física y salud , cortar y pegar actividades físicas, donde se ejecuten las habilidades motrices basicas (caminar, correr, saltar, girar, lanzar), una de cada una .

ACTIVIDAD FISICA EN CASA EJERCICIOS DE VELOCIDAD.

CALENTAMIENTO: Comenta sobre la importancia de los desplazamientos en las actividades físicas y cómo deben fijarse en no tener obstáculos cuando se desplacen. Luego acompañados de música, va cambiando sus formas de desplazamiento.

Se guía la actividad por medio de una lluvia de preguntas: ¿Se pueden desplazarse en línea recta, en zigzag, en un pie, de lado? ¿De qué otra forma pueden desplazarse?

DESARROLLO:

- 1- En frente, se colocan cuatro aros o algo similar que tenga en casa, de manera continua, debe desplazarse, saltando con los pies juntos dentro de los aros. Las variantes pueden ser saltar a un pie y de forma alternada.
- 2- Corre en zig – zag por los aros o conos, repetir 5 veces.
- 3- Saltar con pie juntos dentro del aro y separar afuera. Repetir 5 veces.
- 4- En frente se ubica un cono a 10 metros, al final una pelota de papel, sale corriendo toma la pelota de papel y la lanza hacia el otro extremo. repetir 5 veces.
- 5- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

VIDEOS COMPLEMENTARIOS DE CIRCUITOS MOTRIZ EN CASA Y CONCEPTO AEROBICO Y ANAEROBICO.

<https://www.youtube.com/watch?v=leGXZLok7Nc>

https://www.youtube.com/watch?v=1n-MMvk_EZw

- 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.**