



GUIA N°13 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Actividades con balon”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 24/07/2020 HASTA 30/07/2020

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.

OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar actividades motrices de manipulación de balón, lanzamientos y giros.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

1- En su cuaderno de educación física y salud , cortar y pegar 5 deportes donde se realicen lanzamientos de balón.

ACTIVIDAD FISICA EN CASA EJERCICIOS DE VELOCIDAD.

CALENTAMIENTO: En parejas, cada una con una pelota de papel. Se colocan a una distancia de dos metros y lanzan la pelota al compañero de variadas formas, desde arriba, abajo, con una mano, con la otra. Para variar la actividad, se puede aumentar la distancia establecida.

DESARROLLO: 1- Forma un cuadrado y uno se ubica en el centro con un balón, lo lanza hacia arriba, nombra a un compañero para que lo atrape antes de que caiga al suelo y toma su lugar en el cuadrado. El que lo atrapa,

menciona a otro compañero para que lo reciba. Para variar la actividad, se puede lanzar el balón con una mano, con las dos o realizar el ejercicio en movimiento.

2- Se ubica libremente en un espacio determinado con un balón. A su señal, deben lanzar la pelota hacia arriba, hacer un giro en 360° y tomarla sin que se caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede girar en distintos sentidos (derecha/izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás.

3- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

VIDEOS COMPLEMENTARIOS DE CIRCUITOS MOTRIZ EN CASA Y JUEGOS CON BALON EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=eAH2TuotCfg&frags=pl%2Cwn>

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

- 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.**
- **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.**