



GUIA N°14 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Desplazamientos I ”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 31/07/2020 HASTA 06/08/2020

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: Ejecutar desplazamientos manteniendo el equilibrio.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

1- En su cuaderno de educación física y salud cortar y pegar, las habilidades motrices basicas.

ACTIVIDAD FISICA EN CASA DESPLAZAMIENTOS I .

CALENTAMIENTO: 1- Trote suave en el espacio determinado cuenta hasta diez y mantiene el equilibrio sobre un pie, para variar la actividad puede ir cambiando de pie, realizar durante 5 minutos.

2- Trote suave y mantener el equilibrio con los ojos cerrados y levantando un pie.

DESARROLLO: 1- Se ubica sobre líneas de cinco metros dibujadas o marcadas en el suelo (se pueden dibujar con tiza, marcar con elásticos o

utilizar material que le permita marca) . A la señal,el estudiante recorre las líneas sin salir de ellas. Para variar la actividad, se puede aumentar la velocidad, cambiar la forma de desplazamiento o disminuir las zonas de contacto.

3- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

VIDEO HABILIDADES MOTRICES BASICAS Y DE POSTURA CORRECTA.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=G3KBSQRbtGk>

- 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.**