



GUIA N°15 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Desplazamientos II ”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 07/08/2020 HASTA 13/08/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1.

Vida Activa y Saludable

OA6 -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Indicadores:

>-Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos para desarrollar la resistencia.

>-Ejecutan ejercicios en que utilicen el peso de su propio cuerpo o el de un compañero.

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar ejercicios de desplazamientos.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

ACTIVIDAD FISICA EN CASA DESPLAZAMIENTOS I .

CALENTAMIENTO: 1- Tiene que pillar al resto, tocándolos con la mano, mientras los otros se ubica libremente en un espacio determinado. Aquellos que sean tocados se convierten en perseguidores. Para evitar que los pillen cuando se acerque un perseguidor, tienen que mantener el equilibrio sobre un pie. Si pierde el equilibrio o los tocan antes de asumir esa posición, se convierten en perseguidores. El juego termina cuando todos han sido pillados.

DESARROLLO: 1- Se ubica libremente en un espacio determinado y se distribuyen un aro o botellas de agua en el suelo por todo el espacio. A la señal, se desplaza, corriendo libremente. Cuando el alguien lo indique, debe correr dentro de un aro o botella en el menor tiempo posible.

2- Se ubican en parejas. A la señal, uno trata de subirse arriba del compañero y el otro trata de sostenerlo sobre su espalda por diez segundos.

3- Ubicarse libremente en un espacio determinado con un bastón. A la señal, flexionan las piernas mientras mantienen el bastón apoyado verticalmente en el suelo, sujetándolo con la palma de la mano. Deben repetir el ejercicio diez veces.

4- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

VIDEO JUEGOS DE DESPLAZAMIENTOS EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=J8kYnOFI56o>

- 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.**