



GUIA N°17 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“La respiracion”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 21/08/2020 HASTA 27/08/2020

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.

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar ejercicios de frecuencia respiratoria en casa.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

ACTIVIDAD FISICA DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA EN CASA .

CALENTAMIENTO: 1-Al inicio de la clase, el alumno describe brevemente situaciones de riesgos para su seguridad durante la práctica de actividad física.

2- Juego de la pinta (pillar) con variación de desplazamiento, reducción de área de juego y también aumento de participantes pillando..

DESARROLLO: 1- Se distribuye libremente en un espacio determinado, con un papel de diario. A la señal, se desplaza por el espacio soplando el papel de diario y evitando que caiga al suelo. Una de las variantes es disminuir el tamaño del papel.

2- Pregunta: ¿qué provocó la actividad en la respiración? ¿de qué otra forma podemos transportar la hoja de diario sin que se caiga? ¿podemos transportarlo en parejas sin que se caiga?

3- Agrupados en parejas, se ubican frente a frente en cuclillas. A la señal del docente, comienzan a dar pequeños saltos tocando repetidamente las

palmas de sus compañeros, sin perder el control del cuerpo. Luego se le pregunta: ¿qué pasó con sus músculos? ¿qué pasó con su corazón? ¿qué pasó con su respiración?

4- Forman parejas y uno abraza al compañero por la cintura. A la señal, el que está abrazado intenta escapar sin utilizar sus manos. Luego se invierten los roles.

4- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

5- Higiene personal.

VIDEO SISTEMA RESPIRATORIO.

<https://www.youtube.com/watch?v=thUI3RfZUms>

- **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=cFxpQcAvEQ>

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.**