



GUIA N°18 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Juegos de desplazamiento”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 04/09/2020 HASTA 10/09/2020

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 ejercicios de desplazamientos en distintas direcciones y velocidades en forma coordinada en casa.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

JUEGOS DE DESPLAZAMIENTOS EN CASA .

CALENTAMIENTO: 1- Al inicio de la clase, el alumno, describe brevemente situaciones riesgosas para su seguridad durante la práctica de actividad física. A partir de una caminata por su casa y guiados por el apoderado, reconocen situaciones que pueden ser riesgosas para ellos. El alumno los explora y menciona de qué forma puede ser peligrosa para ellos y su familia, la situación que hayan reconocido.

2- Juego de la pinta con variación de desplazamiento

DESARROLLO: 1- El estudiante, se distribuye libremente por un espacio determinado. A la señal del apoderado, se desplaza según las indicaciones; por ejemplo: sin mover los brazos, con los brazos cruzados sobre el pecho o atrás del cuerpo o sobre la cabeza, entre otros.

2- Se ubica libremente en un espacio determinado. Cuando el apoderado lo indique, corren en diferentes direcciones y a su señal, realizan un giro completo, manteniendo los pies en el suelo. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies) o realizar el giro con un pie.

3- Se ubica libremente en un espacio determinado. A la señal del apoderado, se desplazan esquivando obstáculos. Para variar la actividad, se puede cambiar la velocidad de desplazamiento o ejecutar la actividad en parejas o tríos.

4- Se forma frente de una colchoneta o algo similar que le permita realizar un volteo adelante con la ayuda de su apoderado. puede variar los ejercicios volteo hacia atrás rodando hacia adelante, atrás.

5- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

6- Higiene personal.

VIDEO CIRCUITO MOTRIZ EN CASA Y JUEGOS DE DESPLAZAMIENTOS EN CASA.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=32yn5r2BbZ4>

- 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.**