



GUIA N°19 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

“Rodar y saltar”.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 11/09/2020 HASTA 11/09/2020

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: Demostrar habilidades motrices básicas como rodar y saltar 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.

2- El alumno con una mano se apoyan en el hombro del compañero y con la otra se toman un pie. Guiados por el primero de la hilera, se desplazan saltando hacia un cono que está dispuesto a diez metros. Las reglas son que no deben soltar al compañero.

3- Juego de la pinta con variación de desplazamiento.

DESARROLLO: 1- El alumno se para frente de una colchoneta o algo similar a la señal del apoderado, rueda lateralmente de un lado al otro con los brazos junto al cuerpo. Luego ejecuta el mismo ejercicio con los brazos estirados sobre su cabeza.

2- Se ubica frente a un tramo de diez metros marcado con línea. A la señal, se desplaza hacia el otro extremo saltando un pie, sobre el otro y con los dos de forma coordinada. Para variar la actividad, se pueden efectuar combinaciones de saltos.

4- Se ubica libremente en un espacio determinado. Cuando el docente 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.

5- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

6- Higiene personal.

VIDEO CIRCUITO MOTRIZ EN CASA Y NIÑOS RODANO PSICOMOTRICIDAD .

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

<https://www.youtube.com/watch?v=70CLPZUEjh8>

- 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.**