



GUIA N° 6 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 29/05/2020 HASTA 04/06/2020

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Vida Activa y Saludable

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

OA8 -Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo.

OA11 -Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: - realizar un calentamiento mediante un juego - escuchar y seguir instrucciones - utilizar implementos bajo supervisión - mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OBJETIVO DE LA CLASE: REALIZAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA FISICA Y ACTIVIDAD CARDIACA.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- 1- OBSERVAR VIDEO SOBRE LA RESISTENCIA FISICA, AQUÍ ES IMPORTANTE LA AYUDA DE SUS PADRES.**
<https://www.youtube.com/watch?v=F-1h7xULYfs>
- 2- EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA Y SALUD, RECORTAR Y PEGAR 5 EJERCICIOS QUE PRESENTEN MAYOR RESISTENCIA FISICA Y 3 QUE NO PRESENTEN MAYOR RESISTENCIA FISICA.**
- 3- OBSERVAR VIDEO SOBRE EL CORAZON HUMANO, AQUI TAMBIEN ES IMPORTANTE LA AYUDA DE SUS PADRES.**
https://www.youtube.com/watch?v=Cn_GQcfS9-Q&t=112s

ACTIVIDAD FISICA EN CASA EJERCICIOS DE RESISTENCIA.

OBSERVAR EL SIGUIENTE VIDEO Y REALIZAR LAS ACTIVIDADES QUE AHÍ SE REALIZAN, TODOS LOS DIAS EN COMPAÑÍA DE SUS PADRES.

https://www.youtube.com/watch?v=nA3pNeMk0_o

EJERCICIOS DE ELONGACION O DE ESTIRAMIENTO:

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>



- **RECUERDE QUE TODOS ESTOS TRABAJOS ES CON LA AYUDA DE LOS PADRES.**
- **MATERIALES A UTILIZAR, REVISTAS, DIARIOS, TIJERAS, PEGAMENTO, CUADERNO 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.**