



## **GUIA N° 7 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 05/06/2020 HASTA 11 /06/2020**

**UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: 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.**

**VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

**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.**

**OBJETIVO DE LA CLASE: RELACIONAR DISTINTOS TIPOS DE RESPIRACION CON EJERCICIOS FISICOS DE DIFERENTE INTENSIDAD, EN CASA.**

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

- 1- OBSERVAR EL VIDEO SOBRE EL APARATO RESPIRATORIO, CON LA AYUDA DE SUS PADRES Y HABLAR DEL TEMA CON ELLOS.**

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

- 2- OBSERVAR VIDEO DE ¿COMO RESPIRAR AL CORRER?,Y CONVERSAR CON SUS PADRES SOBRE LA FRECUENCIA RESPIRATORIA AL TROTAR.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9txiiZs3S0I>

## **ACTIVIDAD FISICA EN CASA EJERCICIOS DE RESISTENCIA.**

**UNA VEZ VISTO EL VIDEO, EXPLICAR QUE EL RITMO DE RESPIRACION Y AGITACION AUMENTAN CUANDO REALIZAN ACTIVIDAD FISICA.**

### **CALENTAMIENTO:**

- 1- CORRER EN UN ESPACIO DETERMINADO, COMIENZA A DESPLAZARSE EN DIFERENTES DIRECCIONES Y FORMAS SALTANDO EN UN PIE, A PIES JUNTOS, CORRIENDO, SALTANDO Y DANDO UN SALTO CON MEDIO GIRO EN EL AIRE O CAMINANDO DURANTE 10 MINUTOS.**
- 2- VELOCIDAD IDA Y VUELTA A UNA DISTANCIA DE 10 MTS.PAUSA DE 30 SEGUNDOS Y VOLVER A REPETIR 5 VECES.**
- 3- DESPLAZAMIENTO LATERAL TROTANDO, SEPARANDO Y JUNTANDO PIERNAS IDA Y VUELTA. REPETIR 5 VECES.**
- 4- AL FINALIZAR, COMPARA EL RITMO DE RESPIRACION Y LA AGITACION CUANDO CORRIAN O SALTABAN.**

**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.**