



GUIA N° 8 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 12/06/2020 HASTA 18 /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.

OBJETIVO DE LA CLASE: EJECUTAR ACTIVIDADES MOTRICES DE DISTINTA INTENSIDAD Y RECONOCER CAMBIOS EN SU CUERPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

ACTIVIDAD FISICA EN CASA EJERCICIOS DE RESISTENCIA.

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- EN EL LUGAR SEPARA Y JUNTA PIERNAS CONTANDO HASTA 10 Y SALE EN VELOCIDAD, REPETIR 5 VECES.**

- 4- APOYADO DE ESPALDA SOBRE UNA PARED COMIENZA A SUBIR SIN DESPEGAR SU ESPALDA DE LA PARED, REPETIR ESTE EJERCICIO 10 VECES.
 - 5- APOYADO SOBRE UN BALON Y SOBRE LA PARED, COMIENZA A SUBIR, SIN DESPEGAR EL BALON DE LA PARED REPETIR ESTE EJERCICIO 10 VECES.
 - 6- SE DESPLAZA EN POSICION CUADRUPEDA 5 VECES DE IDA Y VUELTA.
 - 7- SE INVIERTE LA POSICION Y SE DESPLAZA 5 VECES DE IDA Y VUELTA.
- RECUERDE REALIZAR UNA PAUSA DE 30 SEGUNDOS ENTRE CADA REPETICION Y DE 1 MINUTO ENTRE CADA SERIE

VIDEOS COMPLEMENTARIOS DE EJERCICIOS DE CUADRUPEDIA Y SENTADILLAS UTILIZANDO UNA PARED EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=-uTFL5tl6fl>

<https://www.youtube.com/watch?v=a0J1ih4P-0I>

- 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>



- **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.