



GUIA N° 9 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO

LA CARRERA.

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 19/06/2020 HASTA 25/06/2020

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.

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar actividades de locomoción a través de carreras a distintas velocidades.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- 1- OBSERVAR VIDEO, SOBRE LA VELOCIDAD https://www.youtube.com/watch?v=l7_9ZMyrCtg, Y COMENTAR CON SUS PADRES.**
- 2- EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA CORTAR Y PEGAR 6 DEPORTES DE VELOCIDAD.**

ACTIVIDAD FISICA EN CASA EJERCICIOS DE VELOCIDAD.

CALENTAMIENTO:

- 1- CORRER EN UN ESPACIO DETERMINADO, COMIENZA A DESPLAZARSE EN DIFERENTES DIRECCIONES MOVIENDO LOS BRAZOS EN DIFERENTES DIRECCIONES HACIA ADELANTE HACIA ATRÁS, HACIENDO CIRCULOS, ARRIBA Y ABAJO, CRUZANDO AL FRENTE.**
- 2- VELOCIDAD IDA Y VUELTA A UNA DISTANCIA DE 10 MTS.PAUSA DE 30 SEGUNDOS Y VOLVER A REPETIR 5 VECES.**
- 3- COLOCA 2 CONOS O BOTELLAS UNA A 5 METROS Y OTRA A 10 MTS, SALE EN VELOCIDAD AL CONO DEL CENTRO DA UNA VUELTA**

ALREDEDOR DEL CONO Y SIGUEN EN VELOCIDAD HACIA EL CONO UBICACDO A 10 MTS.REPETIR 5 VECES

4- SE PONE UN PAÑUELO, SIMULANDO TENER UNA COLA Y ALGUN MIEMBRO DE LA CASA INTENTA QUITARSELO, CUANDO LO LOGRA SE INVIERTEN LOS ROLES.

- **RECUERDE REALIZAR UNA PAUSA DE 20 SEGUNDOS ENTRE CADA REPETICION Y DE 1 MINUTO ENTRE CADA SERIE**

VIDEOS COMPLEMENTARIOS DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=bAC1iF1w9PQ>

- **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=cFxpQcAvEQ>

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.**