 Colegio Américo Vespucio

Primero básico

Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educción física deporte y salud**

**Pre-Kínder, Kínder y Primero Básicos**

**GUIA N°3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre** | **Curso** | **Fecha** |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_/\_\_\_\_/ 2020 |

|  |
| --- |
| EF01 OA 06  Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.  › higiene, postura y vida saludable |

**Calentamiento:**

El calentamiento se basa en una coreografía con la canción “TUSA”, donde los niños van a poder realizar movimiento articular y además abordar lo principal de la clase, que es movimiento y espacio, donde vamos a ver lateralidad.

La canción dura 2 minutos en las cual contiene pasos básicos y se avisa si se va a la derecha o a la izquierda, adelante o atrás.





**Desarrollo:**

Actividad de Movimiento y Lateralidad

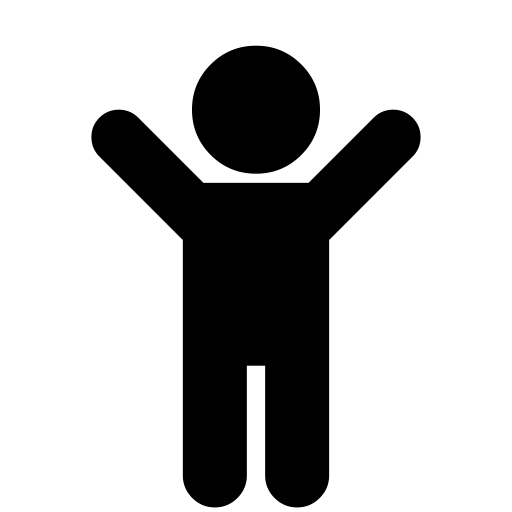
* Materiales: 2 cinturones o 2 pedazos de tela para lograr hacer una cruz.

Luego de realizar la cruz, los niños y niñas, primero van a identificar su mano derecha y su mano izquierda. Si es necesario colocar una pulsera o un puntito en la mano derecha, para poder identificarlo mejor.

También identificar adelante atrás, el niño o niña se colocará al medio de la cruz. Él o ella primero va a decir ir a delante, atrás, izquierda o derecha, identificarlos muy bien, puede movilizarse con un solo paso o saltando o con un solo pie que es mayor dificultadad. Pueden jugar también con otra persona donde ellos les diga dónde ir y hacerlo contra el tiempo o quien lo hace más rápido.

Atrás





Izquierda

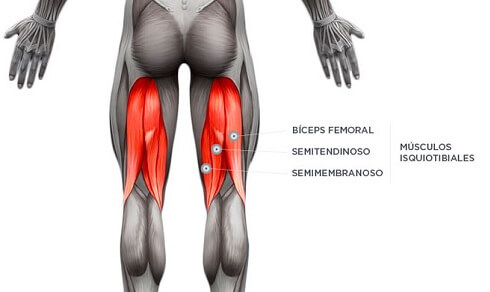
Derecha

Adelante

**Cierre:**

Para cerrar la clase, se realiza una elongación muy suave donde alongamos tren inferior- -Isquiotibiales. -Cuádriceps. –Glúteos





- glúteos.

Preguntas:

¿Te gusta la actividad? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

¿Que aprendimos hoy? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

¿Qué lado reconoces más rápido? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Recuerden:

1. Siempre hacer deporte o hacer ejercicio.
2. Tomar siempre agua
3. Lavarse siempre las manos

