 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educción física deporte y salud**

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

**GUIA N°4**

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

|  |
| --- |
| EF01 OA 06Ejecutar 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 ejercicios aeróbicos y de coordinación, el cual son:

* SALTO DE ESTRELLA (jumping Jack):

Coloquemos nuestra espalda erguida, con los pies juntos y los brazos a los lados. Posteriormente, realizaremos un pequeño salto y mientras estamos en el aire, separamos las piernas y los brazos al mismo tiempo.

Saltar es un ejercicio aeróbico. Es un cardio de movimiento que requiere un alto nivel de energía y quema una gran cantidad de calorías. Tu cuerpo se calienta con sólo el 10-15 saltos. Si incluyes rutinas arriba de 100 saltos te aseguro que quemarás muchas más calorías.



* SKIPPING:

Trabajarás tanto la velocidad como la potencia de tu técnica de carrera. Es un excelente ejercicio para mejorar tu coordinación y estabilidad. Sirve para activar la circulación sanguínea. Fortalecerás la musculatura del tren inferior

Entrenarás también la resistencia muscular orientada a la carrera. Reducirás el riesgo de padecer lesiones. Mejorarás la economía de energía en carrera. Es excelente para trabajar la velocidad gestual. Te permitirá depurar tu forma de correr y mejorar tu postura



Repetir 3 veces:

1. Estrella
2. Skipping
3. Estrella
4. Skipping
5. Estrella
6. Skipping

**Desarrollo:**

Actividad de Lateralidad y Equilibrio

* Materiales:
* 6 Artículos que puedan trasladas

Actividad 1:

Colocar los 6 objetos en una fila una detrás de otro, y colocase a un lado.

En esta actividad vamos a realizar doble salto de derecha a izquierda y lo vamos a repetir 10 veces. Aquí vamos a poder la agilidad, si se nos hace muy fácil saltar de un lado a otro y si podemos coordinar, además debemos aprender muy bien cual es nuestro lado derecho y cuál es nuestro lado izquierdo.









Actividad 2:

Colocar los objetos ahora solo en un lado, en un sector determinado, vamos tomar 1 por 1 los objetos haciendo un sentadilla, salta y girar en el aire, para luego dejar el objeto en la otra zona determinada. Aquí lograremos trabajar la estabilidad, ya que vamos a combinar vamos movimiento al mismo tiempo, por otro lado, la coordinación también se trabajara, pero como segundo plano.











Actividad 3:

Colocar los 6 objetos en una silla, y colocar otra sella en el otro extremo. Aquí van a colocar el objeto en su cabeza y trataran de caminar para trasladar el objeto al otro extremo, aquí tiene que ser muy cuidadoso y hacer equilibrio ya que si se cae el objeto tiene que repetir la carrera.









**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

