 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educación física deporte y salud**

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

**GUIA N°9**

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

|  |
| --- |
|  Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. Hábitos de higiene, prevención y seguridad.EF01 OA 01Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. |

**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

**Desarrollo:**

Actividad de Desplazamiento

Materiales:

* 4 Cajas de leche.
* Cinta adhesiva, cuerda o cinta.
* 2 Sillas.
* 1 Escobillón.

**Actividad 1:** SALTO:

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación.

**Actividad 2:** SALTOS SEGUIDOS:

Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies

**Actividad 3:** PASAR POR DEBAJO.

Una de las primeras necesidades del ser humano después de nacer, una vez satisfechas las más básicas relacionadas con la supervivencia, es ir de un lugar a otro. Podríamos decir que el ser humano nace con la necesidad de moverse, de cambiar de posición, de desplazarse, porque esto contribuye igualmente a aumentar sus posibilidades de supervivencia.

****

**Actividad 4:** CIRCUITO:

Dejar calcetín

Saltar

Saltar

Reptar

**Cierre:**

Para cerrar la clase, se realiza una elongación muy suave donde alongamos tren inferior:

Cuádriceps

Isquiotbial



Preguntas:

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

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

¿Logaste los desafíos? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Recuerden:

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

