 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educación física deporte y salud**

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

**GUIA N°11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. |

**Calentamiento:**

En este calentamiento vamos a ver velocidad de reaccion y cambio de direccio, ya que vamos a realizar un skipping de 10 segundos y tocar la bottella que tenemos a nuestro lado derecho, volver a repetir el skipping de 10 segundo y cambiar al lado izquierdo.







**Desarrollo:** Actividad de Ejercicio de Piernas.

**Actividad 1:** EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD:

Los ejercicios de equilibrio mejoran la capacidad del cuerpo para reaccionar con rapidez a los traspiés de todos los días, lo que a su vez ayuda a prevenir las caídas. Al hacer ejercicio, el equilibrio también ayuda a lograr movimientos más eficientes para mejorar el desempeño y prevenir lesiones.









**Actividad 2:** SENTADILLA SALTO (RANA)

Para poder aumentar nuestra potencia muscular, deberemos mejorar la producción de la fuerza y la velocidad del movimiento, bien de forma individual o bien combinada. En este caso, gracias a las sentadillas con salto, podremos mejorar de forma combinada.









**Actividad 3:** DOBLE SALTO:

* Te ayudará a ser más velóz.
* Trabajar tus piernas con una sesión

de **salto** de cuerda,

mejorará tu cadencia y zancada.

* Quemarás calorías.
* Tonifica tu cuerpo.
* Ayuda con tu concentración.
* Te brinda resistencia muscular.
* Mejora tu condicionamiento aeróbico.
* Aumenta tu potencia.

Es un ejercicio súper práctico.

**Actividad 4**: BURPEER:

Realizar burpees constituye una actividad de alta intensidad que incrementa la fuerza y la resistencia, y además proporciona otros beneficios para la salud de quién los practica.



**Cierre:**

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

Pierna





Preguntas:

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

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

Si al otro día te duele la guatita o al respira profundo duele un poquito es normal, porque el musculo esta trabajado.

Recuerden:

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

