 Colegio Américo Vespucio

Primero básico

Educación Física Deporte y Salud / 2020

**Educación física, Deporte y Salud**

**4° y 5° Básico**

**GUÍA N°8**

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

|  |
| --- |
| EF04 OA 01  Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.  EF05 OA 09  Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.  › higiene, postura y vida saludable |

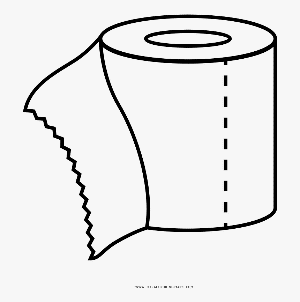
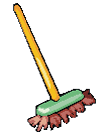
**Calentamiento:**

Se realiza una coreografía con la canción “AZUKITA” de STEVE AOKI, DADDY YANKEE ELVIS CRESPO, bailar sirve para:

* Baja el estrés: la música, la coreografía y la necesidad de concentrarse en los pasos invitan a apagar la cabeza un rato, priorizando al cuerpo por sobre la mente, algo que hace súper bien por estos días de agendas abultadas y urgentes.
* Mejor coordinación: al aprender coreografías y seguir el ritmo, las clases mejoran la coordinación, estimulando zonas del cerebro que es bueno mantener jóvenes.





**Desarrollo:**

Actividad de Locomoción

* 4 botellas.
* Un papel higiénico
* Una pelota
* Un escobillón

**Actividad 1:** Equilibrio:

Desplazarse con el papel higiénico o el objeto que tengas con la cabeza haciendo zigzag, La locomoción humana normal se ha descrito como una serie de movimientos alternantes, rítmicos, de las extremidades y del tronco que determinan un desplazamiento hacia delante del centro de gravedad. Más específicamente, la locomoción humana normal puede describirse enumerando algunas de sus características.



**Actividad 2:** Equilibrio, pero retrocediendo o de espalda:

Desplazarse con el papel higiénico o el objeto que tengas con la cabeza haciendo zigzag pero de espalda, sirve para desarrollar la espacialidad del estudiante, esta manera generamos que el cerebro se active mucho más y áreas que en general no se activan diariamente.

**Actividad 3**: Locomoción control con el pie:

1. Desarrollo emocional de los que lo practican.
2. Indicado para niños hiperactivos: ayudan a crear disciplina.
3. Espíritu de superación.
4. Capacidad lógica.
5. Ayuda a socializar.
6. Aumenta la potencia en las piernas.
7. Estimula la coordinación motora: mejor equilibrio, fuerza y buena postura.



**Actividad 4:** Locomoción con un implemento:

En esta actividad el estudiante va a tener que desplazarse en zigzag, empujando con un escobillón una pelota, aquí lograremos observa control de fuerza y agilidad del niño o niña.

Aquí la posición de la espalda es importante, siempre firme, pero con una pequeña curva.



**Cierre:**

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

**Glúteos**

**Isquiotibial**

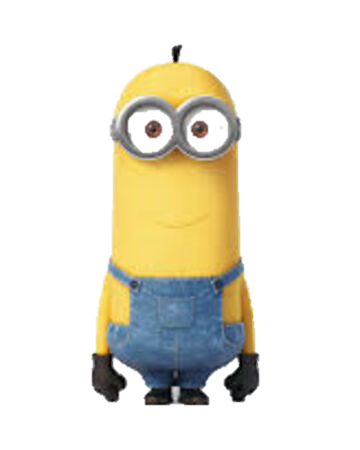




Preguntas:

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

¿Qué te costó más? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

¿Qué se te hizo más fácil? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Recuerden:

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