 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educación física deporte y salud**

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

**GUIA N°10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 abdominales

**Actividad 1:** PLANCHA CON BRAZOZ ESTIRADOS:

La **plancha** es uno de los ejercicios que nos garantiza trabajar más de una parte del cuerpo a la vez, ya que además de ejercitar los músculos abdominales también se fortalecen las piernas, glúteos, espalda, brazos y hombros, asegurándonos ganar fuerza y resistencia.



**Actividad 2:** ABDOMINAL CORTO

Reduce el dolor de espalda. Unos **abdominales** fuertes son beneficiosos para la espalda, especialmente la espalda media y baja. Mejora la postura. Ayuda a prevenir lesiones. Mejora el equilibrio. Respirar mejor. Mejorar el rendimiento deportivo. Trabajar la fuerza funcional.



**Actividad 3:** RODILLA AL PECHO

Los abdominales con las rodillas en el pecho, más conocidas como doble abdominal, es un ejercicio de nivel avanzado para entrenar el área abdominal y para la estabilización del área lumbar.

**Actividad 4**: ABDOMINALES LARGOS.

ayuda a la hora de correr, levantar algo o realizar muchos otros movimientos de la vida cotidiana. Al elevar el torso hay un esfuerzo extra y a las personas que tienen mucho abdomen les cuesta más subir.



**Cierre:**

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

Abdominales



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.

