 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educación Física Deporte y Salud / 2020

**Educación Física deporte y salud**

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

**GUIA N°8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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:**

* 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 Desplazamiento

Materiales:

* 4 Botellas vacías

**Actividad 1:** Desplazamiento en zigzag:

Habilidades Motrices Básicas: Desplazamientos. Desplazamiento: Es la acción de cambiar de lugar en el espacio, se realiza de distintas formas (gatear, marchar, andar, reptar). -Pasivas: No se necesita nuestra voluntad, por ejemplo; cuando nos empujan.

**Actividad 2:** Desplazamiento en zigzag, pero en cuadrúpeda:

Gatear: Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Es un movimiento en una superficie horizontal y es la fase previa al andar.



**Actividad 3:** Desplazamiento en zigzag con un pie.

Realizar desplazamiento en un pie ayuda para que nuestro cerebro reacciones de mejor manera a la solución de problemas, por otro lado, también nos sirve para realizar equilibro y desarrollar la lateralidad al realizarlo con el pie derecho y el pie izquierdo.



**Actividad 4:** Desplazamiento en zigzag de espalda.

En esta actividad desarrollamos la orientación espacial, ya que el niño o niño debe saber cómo controlar su cuerpo, en diferentes direcciones.



**Desafío: realizar el desplazamiento en zigzag con un confort en la cabeza para realizar equilibrio**







**Cierre:**

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

Cuádriceps

Gastrocnemio



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.

