 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educación física deporte y salud**

**2° y 3° Básico**

**GUIA N°13**

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

|  |
| --- |
| EF02 OA 06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.EF03 OA 06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.› higiene, postura y vida saludable  |

**Calentamiento:**

* Ayuda a regenerar la masa muscular. Con este ejercicio se tonifican no solo las piernas, sino también glúteos e incluso abdomen, espalda y brazos. Es por esto que los profesionales aseguran que, después de la natación, es uno de los deportes más completos y donde se trabaja más musculatura.
* Fortalece los huesos. Los expertos recomiendan que se realicen ejercicios de impacto para evitar la osteoporosis y otras dolencias óseas. El running es un buen método, ya que mejora e incrementa la densidad de los huesos. A fin de que el resultado sea óptimo, esto se debe completar con una dieta rica en calcio y vitamina D.



**Desarrollo:** Actividad de Locomoción y Percepción

**Actividad 1:** ZIGZAG CON LAS BOTELLAS :

Son varios los beneficios que aporta: fortalece las piernas, mejora la capacidad respiratoria, proporciona coordinación, mejora la flexibilidad de piernas y caderas, mejora la estabilidad, combate la celulitis y la torpeza al caminar.



**Actividad 2:** CUADRUPEDIA:

Al realizar cuadrupedia, el niño cambia su forma de mirar o su ángulo visual al que siempre está acostumbrado, aquí podremos ver cómo es su orientación es espacial y por otro su coordinación de todo el cuerpo, también estamos reforzando la musculatura de brazos, tronco y piernas.



**Actividad 3:** LUCHE:

Separar piernas, cerrar piernas, saltar en un pie, saltar en dos, agacharse y otras tantas acciones que se realizan en el **luche** potencian el desarrollo motor de nuestros niños y niñas. Como ves, el **juego** puede y debe ser utilizado como una herramienta para promover aprendizajes significativos.



**Actividad 4**: DESAFIO:

Aprende el luche de memoria y realízalo con los ojos cerrados. (memoria visual)

**Cierre:**

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

Todo el cuerpo

Preguntas:

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

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

¿Cuál fue el juego que mas te gusto?

Recuerden:

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



