 Colegio Américo Vespucio

 Primero básico

 Educacion Fsica Deporte y Salud / 2020

**Educación física deporte y salud**

**4° y 5° Básico**

**GUIA N°13**

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

|  |
| --- |
| EF04 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.EF05 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, estableciendo metas de superación personal.› higiene, postura y vida saludable  |

**Calentamiento:**

Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio. También equilibra el ritmo respiratorio y oxigenando así cada vez mejor el organismo. Esto permite, a su vez, que se gane resistencia física y que se eviten los típicos ahogos que sufren las personas que no están habituadas a realizar deporte.

Evita contraer enfermedades. La rutina de ejercicio, en general, fortalece el cuerpo y ayuda a incrementar los anticuerpos. En el caso del running, practicarlo con regularidad disminuye las probabilidades de sufrir diabetes del tipo II, colesterol, hipertensión y obesidad, problemas comunes entre las personas que mantienen una vida sedentaria.

**Desarrollo:** Actividad de Ejercicio de Locomoción y Percepción.

**Actividad 1:** LUCHE

En esta actividad podremos aprecias la coordinación y equilibrio que tiene el alumno para poder ejecutar la actividad, si la realiza con mayor facilidad, si logra para el luche rápido y si no le cuesta tomar la tapa. Si logramos ver alguna dificultad en cualquiera de estas áreas, es sumamente necesario comenzar a trabajar las habilidades motrices básica, ya que son ella se le hará difícil realizar algún deporte.



**Actividad 2:** ESCALERA DE COORDINACION:

En esta actividad, trabajaremos solo la coordinación de pierna que tiene el niño o niña, al tener una buena y fluida coordinación la combinación de movimiento a futuro se le realizarán muy fácil.

**Actividad 3:** LUCHE A PIE JUNTO:

Esta actividad para lograr reforzar todo lo que hemos hecho anteriormente y ver si el niño o niña tiene la suficiente fuerza en las piernas.



**Actividad 4:**

Aprende el luche de memoria y juega con los ojos cerrados o vedados, con este juego trabajamos la memoria visual y la precepción

**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.



