**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 1ER AÑO BÁSICO

**Fecha :** LUNES 11 AL VIERNES 15 DE MAYO **Docente:** VICTOR MARIPANGUI R.

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Demostrar 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.

**II.- Contenido**

* Minuta de colaciones saludable.
* Responda brevemente.
* Juegos y ejercicios de habilidades motrices básicas.

**III.- Objetivo de la clase**

* Juegos y ejercicios de habilidades motrices básicas.

**IV.- Indicaciones generales**

**LEER Y RECALCAR A LOS ESTUDIANTES LA IMPPORTANCIA DE:**

* Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
* Realizar siempre el calentamiento antes de la práctica deportiva.
* Al finalizar la actividad física no olvides realizar el ejercicio de estiramiento muscular.
* Habilidades motrices básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc.

**V.- Actividad a desarrollar**

1. **Sugerencia minuta de colaciones saludable.**
2. **Preguntar a los estudiantes y anotar lo que ellos señalen**

¿Qué es una colación saludable, de ejemplos?

1. **Guía de entrenamiento en casa, marca con un los días realizadas (realiza a lo menos 3 días a la semana.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1**  | **Día 2** | **Día 3** |
| **RECUERDA HIDRATARTE CON AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO FÍSICO.****CALENTAMIENTO (cada ejercicio contar hasta 10 con los estudiantes)*** Trote en el puesto
* Saltos con pies juntos delante y atrás.
* Salto con pies juntos de lado a lado.
* Salto del payaso (al saltar separar y juntar , brazos y piernas al mismo tiempo)
* Trote en el puesto con rodillas mas arriba (Skiping)
* Trotar con talones a los glúteos (taloneo)

**Soltura articular.*** Movimiento articular piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello.
 | https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30 | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS** |
| JUEGO SIMON DICEPara este juego se requiere el apoyo de un ayudante, el cual deberá actuar de “SIMON” y dar las indicaciones.EjemplosSimón dice saltar en un pie mientras aplaudes. Simón dice desplazarse contando (1,2,3,4,5…) hasta diez. Simón dice paso del enano (caminar agachado)Podemos jugar el tiempo que estime conveniente o que dura la concentración y ganas del estudiante.   |  | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **Carrera con obstáculos** Se organiza un circuito con diferentes obstáculos (imagen de ejemplo), colocar artículos similares a los de los conos en donde el estudiante pueda correr entre ellos y al término de la carrera ubicar algún artículo que el estudiante pueda saltar, posteriormente debe regresar al punto de inicio y realizar nuevamente el circuito de obstáculos. Repetir este circuito a lo menos 5 vecesEntre más obstáculos mayor será la dificultad. |  | -Cualquier implemento que podamos utilizar para correr entre ellos  |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA** |
| Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos |  | No se requiere implementos.  |  |  |  |

**VI.-** **Retroalimentación**

**Preguntas claves: 1.- Pinta la carita según cómo te sentiste con estos juegos.**



 **2.- ¿Qué fue lo que más te resultó difícil de realizar?**

**VII.- Fecha de envío**

- Lunes 18 de Mayo. Por medio de correo electrónico o Martes 19 de Mayo de forma presencial.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar**

 Esta guía de trabajo y entrenamiento debe ser enviada vía correo electrónico a profevictoreducfisica@hotmail.com o hacer entrega de forma presencial el día Martes 19, de 09:00 a 13:00 hrs. a profesor de educación