



## **GUIA N°16 DE EDUCACION FISICA Y SALUD PRIMERO BASICO**

### **“Ritmo cardiaco”.**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 14/08/2020 HASTA 20/08/2020**

**UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1.**

**Vida Activa y Saludable**

**OA6 -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.**

**OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa en casa.**

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

### **ACTIVIDAD FISICA DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA EN CASA .**

**CALENTAMIENTO: 1-Se ubica libremente en el espacio determinado, junto con alguien de su familia, uno de ellos tendrá un peto en las manos y tienen que pillar al resto. Aquellos que sean alcanzados, quedaran detenidos y con sus piernas separadas. Serán liberados cuando un compañero pase por debajo de sus piernas.**

**DESARROLLO: 1- Se ubican en parejas y a la señal de alguien de su familia, se toman de los hombros y deben formar una mesa (haciendo un ángulo de 90° entre sus piernas y su tronco) con la espalda recta. Mantienen la posición 15 segundos y repiten el ejercicio tres veces.**

**2- Se ubica libremente en un espacio determinado. A la señal de alguien de su familia, debe desplazarse al ritmo que esa persona determine.**

**3- Al término de la actividad, les pregunta cuándo sintieron que el corazón aumentó su trabajo.**

4- Se ubica de pie con las piernas separadas. A la señal, bajan el tronco hacia una de sus piernas y se toman la pierna por detrás. Mantienen la posición por 30 segundos y luego cambian de pierna.

4- Ejercicios de respiración y flexibilidad.

**VIDEO CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES EN CASA Y FUNCIONAMIENTO DEL CORAZON.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RoaYVddZUCs>

[https://www.youtube.com/watch?v=Cn\\_GQcfS9-q](https://www.youtube.com/watch?v=Cn_GQcfS9-q)

- LA RUTINA DE EJERCICIOS ENVIADOS POR WHATSAPP, USTED LAS PUEDE ADAPTAR A LA REALIDAD DE SU HOGAR, ASI COMO ADAPTAR LOS EJERCICIOS, A LA CAPACIDAD FISICA DE CADA PEQUEÑO.

**OBSERVAR VIDEO DE RESPIRACION Y RELAJACION PARA NIÑOS.**

<https://www.youtube.com/watch?v=cFxjPQcAvEQ>

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO  
DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO  
DE INCLINACIÓN LATERAL



ESTIRAMIENTO  
LUMBAR



RESPIRACIÓN  
ABDOMINAL



MOVIMIENTO  
DE HOMBROS



TONIFICACIÓN  
DE ABDOMINALES



ESTIRAMIENTO  
DE PIERNAS



PLANCHA  
ABDOMINAL



EXTENSIÓN  
DE MUÑECA



FLEXIÓN  
CUBITAL

- **RECUERDE QUE TODOS ESTOS TRABAJOS ES CON LA AYUDA DE LOS PADRES.**
- **MATERIALES A UTILIZAR, GUIA DE EDUCACION FISICA, COMPUTADOR, TELEFONO MOVIL, TELEVISOR.**

### **RECUERDE:**

- **REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.**
- **HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.**
- **SECARSE EL SUDOR.**
- **QUEDESE EN CASA**
- **RECUERDE QUE, A LA VUELTA A CLASES, SERA REVISADA Y EVALUADA ESTA GUIA.**