



## **ACTIVIDADES FISICAS EN CASA**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 25/09/2020**

**UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES.**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1.**

**Habilidades Motrices**

**OA1 -Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.**

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Crear, registrar y realizar un circuito físico en casa.**

**ACTIVIDADES A REALIZAR: 1- El alumno deberá crea un circuito de actividad física en casa con materiales y objetos cotidianos que existan en su casa, con la ayuda de su padres.**



**2- el circuito deberá contener ejercicios de fuerza ,resistencia, velocidad y flexibilidad.**

3- Con la ayuda de sus padres, estos registraran por medio de fotografías o videos el circuito que el alumno creó.

4- Enviar por whatsapp al 994504897 o al correo del profesor [gonzapalo38@gmail.com](mailto:gonzapalo38@gmail.com)



## 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.**