



| EDUCACION FISICA Y SALUD | | | |
|------------------------------|--|-------|-------------------|
| PROFESOR | ALEXIS TORRES LAGOS | CURSO | CUARTO AÑO BASICO |
| UNIDAD II: JUEGOS DEPORTIVOS | | | |
| HABILIDADES | PRACTICAR JUEGOS PREDEPORTIVOS CON MATERIALES Y REGLAS ADAPTADAS (TENIS, GOLF, BASQUETBOL, VOLEYBOL) | | |
| ACTIVIDAD | SIMULAR UN JUEGO DEPORTIVO CON MATERIALES DE FACIL OBTENCION | | |

| INICIO | | | | | | | | ACTIVACION CON EJERCICIOS PREVENTIVOS DE TONICIDAD MUSCULAR BASE | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|
| | TROTE ESTATICO POR 30" | | BRAZOS DE PISO A CIELO (10 Repeticiones) | | TOQUE ALTERNADO DE PUNTA DE PIES (10 Repeticiones) | | APLAUZOS BAJO RODILLAS (10 Repeticiones) | | SALTO EN UN PIE CON ELEVACION DE RODILLA ALTERNA (8 Repeticiones) | SERIES | 5 | SERIES | 5 | SERIES | 5 | SERIES | 5 | SERIES | 5 |

| DESARROLLO | | CIRCUITO CONTRUCCION CON MATERIALES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | SEMANA 1 | | | | | | | | | TENIS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <p>Se puede registrar un video de las actividades para enviarlas a sus compañeros de curso y competir a través de las redes sociales</p> | | | | | | | | | SUMULAR CON UN JUEGOUN UN DEPORTE UTILIZAR ALGUNOS MATERIALES PARA SIMULAR LOS ELEMENOS NECESAIOS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Material 1 | | | Cartón, caja de cereales, paletas de playa para utilizar como raqueta | | | | | | Material 2 | | | Hoja de cuaderno o periódico arrugada para utilizar como pelota | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Material 3 | | | Una cuerda o toalla para simular la red | | | | | | Realizar actividades de forma individual, cronometrar el tiempo para mejorar las marcas realizadas con anterioridad y si es posible jugar con un rival para realizar competencias | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Actividad 1 | | | Con la caja dominar la pelota de papel sin que se caiga | | | | | | Actividad 2 | | | Si se tienen dos cajas utilizar una en cada mano y dominar alternadamente con ambas manos | | | | | |
| | | Actividad 3 | | | Disponer la toalla en el piso y jugar frente a frente con un rival sin que caiga la pelota al piso (si se encuentra solo se puede jugar contra la pared) | | | | | | IDENTIFICAR CAMBIOS CORPORALES DURANTE LAS ACTIVIDADES COMO: TONO DE PIEL, CALOR, AUMENTO DE FRECUENCIA CARDIACA (RITMO DEL CORAZON), RITMO DE RESPIRACION, DIFICULTAD AL HABLAR Y SUDOR | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| FIN | | ELONGACION DE GRUPOS MUSCULARES Y ASEAO CORPORAL | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | SEPARAR PIERNAS Y CARGAR CUERPO ADELANTE | | TOMAR EMPUNE, JUNTAR RODILLAS Y CARGAR CADERA ADELANTE | | JUNTAR PLANTAS DE PIE, CARGAR CUERPO ADELANTE Y RODILLAS ABAJO | | TOMAR PIERNA Y CARGARLA CONTRA EL CUERPO | | LAVADO DE MANOS, SE RECOMIENDA TOMAR UNA DUCHA | | | | | | | | | | |