



EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR ALEXIS TORRES LAGOS **CURSO** TERCER 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 2

GOLF



Se puede registra un video de las actividades para enviarlas a sus compañeros de curso y competir a través de las redes sociales

SUMULAR CON UN JUEGOUN UN DEPORTE
UTILIZAR ALGUNOS MATERIALES PARA SIMULAR LOS ELEMENOS NECESAIOS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD

Material 1	Con una escoba se puede simular un palo de golf
Material 2	Hoja de cuaderno o periódico arrugada para utilizar como pelota
Material 3	Con un tazón botado en el piso se puede simular el agujero en donde introducir la pelta
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	Poner la pelota en línea recta y distancia corta al tazón, de un golpe apuntar la pelota dentro del tazón
Actividad 2	Ampliar la distancia de lanzamiento y contar el número de golpes necesarios para cumplir el objetivo
Actividad 3	Establecer recorrido con obstáculos, (pasar bajo la silla, rebotarlo en el sillón, pasar por detrás de algo) antes de introducir la pelota al tazón

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 ATRÁS		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
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--