



**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 4		VOLEYBOL	
<p>Se puede registra 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	
		<b>Material 1</b>	Utilizar una cuerda y sillas para simular una red de <u>volleybol</u>
		<b>Material 2</b>	Rollos de lana o ropa envuelta para utilizar como pelota
		<b>Material 3</b>	Marcar un rectángulo como cancha
		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	
<b>Actividad 1</b>	Utilizar la pelota para dominar con las manos la mayor cantidad de veces posibles sin que se caiga (sin tomar la pelota, solo golpearla)		
<b>Actividad 2</b>	Jugar con otro integrante de la familia a que no caiga la pelota al suelo, utilizando solo los golpes de mano		
<b>Actividad 3</b>	Jugar con otro integrante de la familia (uno de cada lado de la red), con puntaje (el que se le cae en su lado pierde un punto)		
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 CADENA ALPENTE		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