



EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR ALEXIS TORRES LAGOS

CURSO

PRIMER AÑO BASICO

UNIDAD II: JUEGOS MOTRICES

HABILIDADES Conocimiento corporal practica de juegos colectivo respeto y cumplimiento de reglas, desplazamientos con objetos

ACTIVIDAD CIRCUITOS DE HABILIDADES DE CONSTRUCCION DE FORMAS Y FIGURAS

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	
		CIRCUITO CONSTRUCCION DE FIGURAS CON MATERIALES A ELECCION	
		DISPONER DE DIVERSOS MATERIALES Y UN ESPACIO AMPLIO PARA DESPLAZAMIENTOS DE DIFERENTES FORMAS (cajas vacias, rollos de papel higiénico, tarros desocupados)	
		Actividad 1	Figuras geométricas (cuadrado, triangulo, círculos)
		Actividad 2	Números de un dígito (1, 2,3...)
		Actividad 3	Letras (mayúsculas y minúsculas)
		Dejar todos los materiales en un extremo de la zona marcada y trasladar de uno en uno los materiales para realizar diferentes formas y figuras, Modificando la forma del desplazamiento en g traslado de los materiales.	
		VARIANTE 1	Desplazamiento como algún animal (perro, conejo, rana, serpiente)
		VARIANTE 2	Desplazamiento con el apoyo de un solo pie
		VARIANTE 3	Desplazamiento en direcciones (de costado, de frente, retrocediendo)
		cronometrar el tiempo que tarda en formar cada una de las figuras, así poder repetir la acción y mejorar su tiempo	
		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 ALFRETE		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