



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 4 | | CIRCUITO CONSTRUCCION DE FIGURAS CON MATERIALES A ELECCION | |
| <p>FIGURA GEOMETRICA CUADRADO LETRA O NUMERO 1</p> | | DISPONER DE DIVERSOS MATERIALES Y UN ESPACIO AMPLIO PARA DESPLAZAMIENTOS DE DIFERENTES FORMAS (cajas vacías, rollos de papel higiénico, tarros desocupados) | |
| <p>cronometrar el tiempo que tarda en formar cada una de las figuras, así poder repetir la acción y mejorar su tiempo</p> | | Actividad 1 | Figuras geométricas (cuadrado, triángulo, 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. | |
| VARIANTE 1 | | Elección de a lo menos 5 de las actividades anteriores para <u>competir</u> . | |
| VARIANTE 2 | | Realizar una competencia con otro integrante de la familia (papá, mamá, hermano) | |
| VARIANTE 3 | | realizar un registro de video de la actividad, compartirla y competir con los compañeros de curso a través de las redes sociales | |
| 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 ALPRENTE | | 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 |