



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 2				GOLF			
<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		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 ABLANTE		TOMAR BRIBINE, JUNTAR RODILLAS, Y CARGAR CADERA ALFRENTE		JUNTAR PLANTAS DE PIE, CARGAR CUERPO ABLANTE Y RODILLAS ABAJO		TOMAR PIERNA Y CARGARLA CONTRA EL CUERPO		LAVADO DE MANOS, SE RECOMIENDA TOMAR UNA DUCHA