



EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR

ALEXIS TORRES LAGOS

CURSO

CUARTO AÑO BASICO

UNIDAD I: HABILIDADES MOTRICES COMBINADAS

HAB. MOTRICES

Locomoción: caminar, correr, saltar; Manipulación: lanzar, atrapar, golpear; Equilibrio: pararse

ACTIVIDAD

CIRCUITOS DE HABILIDADES BASICAS EN CASA, CON MATERIALES DE SIMPLE OBTENCION

INICIO

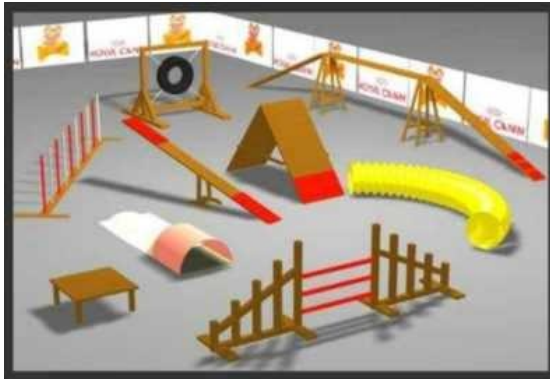
ACTIVACION CON EJERCICIOS PREVENTIVOS DE TONICIDAD MUSCULAR BASE

	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	8	SERIES	8	SERIES	8	SERIES	8	SERIES	8

CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES COMBINADAS

SEMANA 4

HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y EQUILIBRIO



DESARROLLO

SELECCIONAR TRES ACTIVIDADES DE CADA HABILIDAD DESARROLLADA Y CREAR UN CIRCUITO COMPLETO Y DESARROLLAR POR 15 MINUTOS, LLEVANDO REGISTRO DE TIEMPO DE CADA UNA DE LAS SECUENCIAS PARA PODER ESTABLECER DISMINUCION DEL TIEMPO DE EJECUCION

ACTIVIDAD 1 REALIZAR DE FRENTE **ACTIVIDAD 2** REALIZAR DE ESPALDA **ACTIVIDAD 3** SOLO LADO DERECHO Y SOLO LADO IZQUIERDO

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. REGISTRAR EL TIEMPO QUE DEMORA EN AGITARSE, COMENZAR A SUDAR ADEMAS DE LA CANTIDAD DE LATIDOS Y LAS VECES QUE RESPIRA EN 30 SEGUNDOS

FIN

ELONGACION DE GRUPOS MUSCULARES Y ASEAO CORPORAL

	SEPARAR PIERNAS Y CARGAR CURPO ADELANTE		TOMAR EMPEINE, JUNTAR RODILLAS, Y CARGAR CADERA ALFRENTE		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
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--