








EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR ALEXIS TORRES LAGOS **CURSO** TERCER 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	6	SERIES	6	SERIES	6	SERIES	6	SERIES	6

DESARROLLO		CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES COMBINADAS			
SEMANA 4		HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y EQUILIBRIO			
					
SELECCIONAR TRES ACTIVIDADES DE CADA HABILIDAD DESARROLLADA Y CREAR UN CIRCUITO COMPLETO Y DESARROLLAR POR 10 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					

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