



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 1		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	
<p><b>cronometrar el tiempo que tarda en formar cada una de las figuras, así poder repetir la acción y mejorar su tiempo</b></p>		Ejemplo 1	Cajas vacías
		Ejemplo 2	Rollos de confort o tubos desocupados
		Ejemplo 3	Tarros de café desocupados
		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	
		Actividad 1	Figuras geométricas (cuadrado, triangulo, círculos)
		Actividad 2	Números de un dígito (1, 2, 3...)
		Actividad 3	Letras (mayúsculas y minúsculas)
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 ESPINA, JUNTAR RODILLAS, Y CARGAR CADENA 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