

**EDUCACION FISICA Y SALUD**

<b>PROFESOR</b>	ALEXIS TORRES LAGOS	<b>CURSO</b>	TERCER AÑO BASICO
<b>UNIDAD II: JUEGOS DEPORTIVOS</b>			
<b>HABILIDADES</b>	PRACTICAR JUEGOS PREDEPORTIVOS CON MATERIALES Y REGLAS ADAPTADAS (TENIS, GOLF, BASQUETBOL, VOLEYBOL)		
<b>ACTIVIDAD</b>	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)
<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	5

DESARROLLO		CIRCUITO CONTRUCCION CON MATERIALES	
SEMANA 1		TENIS	
<p>Se puede registra 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	
		<b>Material 1</b>	Cartón, caja de cereales, paletas de playa para utilizar como raqueta
		<b>Material 2</b>	Hoja de cuaderno o periódico arrugada para utilizar como pelota
		<b>Material 3</b>	Una cuerda o toalla para simular la red
		<b>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</b>	
<b>Actividad 1</b>	Con la caja dominar la pelota de papel sin que se caiga	<b>Actividad 2</b>	Si se tienen dos cajas utilizar una en cada mano y dominar alternada mente con ambas manos
<b>Actividad 3</b>	Disponer la toalla en el piso y jugar frente a frente con un rival sin que caiga la pelota al piso (si se encuentra solo se puede jugar contra la pared)		
<b>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</b>			

FIN		ELONGACION DE GRUPOS MUSCULARES Y ASEO CORPORAL							
	SEPARAR PIERNAS Y CARGAR CUERPO ADELANTE		TOMAR EMPUNE, JUNTAR RODILLAS, Y CARGAR CADEBA AUMENTE		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