




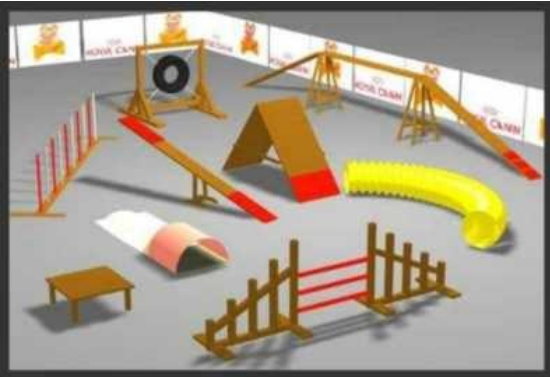












EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR	ALEXIS TORRES LAGOS	CURSO	PRIMER AÑO BASICO
UNIDAD I: DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS BASICAS			
HAB. MOTRICES	Locomoción: caminar, correr, saltar; Manipulación: lanzar, atrapar, golpear; Equilibrio: pararse, balancearse, empujarse		
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	5	SERIES	5	SERIES	5	SERIES	5	SERIES	5

DESARROLLO	CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES BASICAS				
	SEMANA 4	HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y EQUILIBRIO			
		  			
	SELECCIONAR DOS ACTIVIDADES DE CADA HABILIDAD DESARROLLADA Y CREAR UN CIRCUITO COMPLETO Y DESARROLLAR POR 5 MINUTOS CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES				
	ACTIVIDAD 1	REALIZAR DE FRENTE	ACTIVIDAD 2	REALIZAR DE ESPALDA	ACTIVIDAD 3
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