



## EDUCACION FISICA Y SALUD

**PROFESOR**

ALEXIS TORRES LAGOS

**CURSO**

SEGUNDO AÑO BASICO






### UNIDAD I: DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS BASICAS

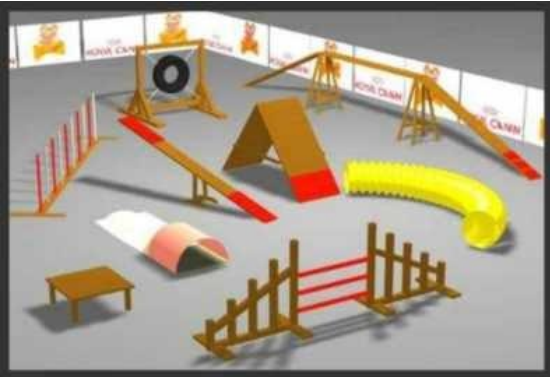
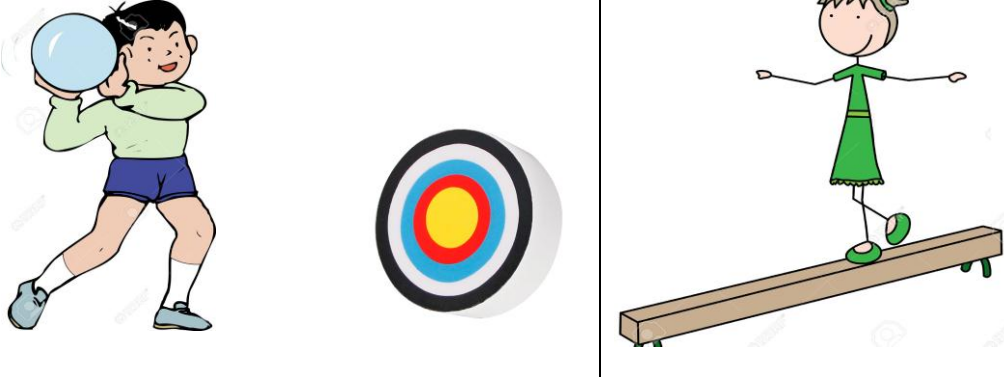
**HAB. MOTRICES**






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

**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)
<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	5

DESARROLLO	CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES BASICAS	
	SEMANA 4	HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y EQUILIBRIO
		
	<p>SELECCIONAR DOS ACTIVIDADES DE CADA HABILIDAD DESARROLLADA Y CREAR UN CIRCUITO COMPLETO Y DESARROLLAR POR 5 MINUTOS CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES</p> <p><b>ACTIVIDAD 1</b> REALIZAR DE FRENTE    <b>ACTIVIDAD 2</b> REALIZAR DE ESPALDA    <b>ACTIVIDAD 3</b> SOLO LADO DERECHO Y SOLO LADO IZQUIERDO</p> <p>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</p>	

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