



COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN

Guía de Trabajo N° 9 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 1° Básico

Fecha: Semana del 15 de Junio del 2020

Objetivos de aprendizaje:

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento mediante un juego
- escuchar y seguir instrucciones
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

Correo para consultas: tareasedfisicajbd@gmail.com

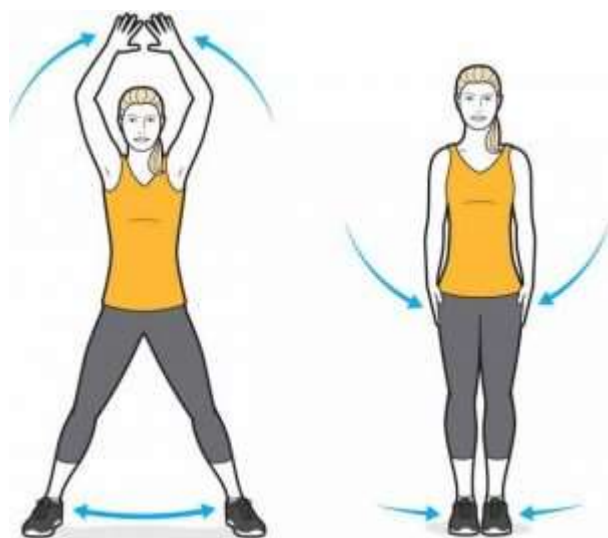
EN ASUNTO INDICAR CURSO Y NOMBRE PARA FACILITAR REVISION

Con el fin de que su pupilo desarrolle conocimientos en el hogar, relacionados con la educación física y consigo mismo, es que se busca su cooperación con las actividades enviadas al hogar.

I.- Realiza la siguiente rutina de ejercicios con tu apoderado/a:

Calentamiento:

Realizar 20 tijeras, ejemplo:



RUTINA: (ejemplos abajo del recuadro)

Nº	Repeticiones	Ejercicio
1	10	Flexo-extenciones de codo
2	20	Abdominales
3	10 a 15	Salto rodilla al pecho
4	10	Subir y bajar piernas
descanso	2 a 3 minutos	Hidratación
1	10	Flexo-extenciones de codo
2	20	Abdominales

3	10 a 15	Saltos rodilla al pecho
4	10	Subir y bajar piernas
descanso	2 a 3 minutos	Hidratación
1	10	Flexo-extenciones de codo
2	20	Abdominales
3	10 a 15	Saltos rodilla al pecho
4	10	Subir y bajar piernas



EIONGACION: Importante siempre al final del ejercicio. Mantén por 10 segundos.

Estiramientos musculares

1 Dorsal ancho

2 Pectoral-Biceps Deltóides anterior

3 Dorsal ancho Triceps

4 Cadena anterior brazo

5 Piramidal

6 Aductores

7 Cadena posterior (sentado)

8 Cuadriceps

9 Cadena posterior (pie)

10 Gemelo

II.- Enseñar hábitos de limpieza en su pupilo. Tales como:

- Lavarse las manos antes de cada comida.
- Lavarse manos y cara después de jugar.
- Cepillarse los dientes después de cada comida y antes de dormir

III.- Reforzar siempre los ejercicios y actividades realizados en clases anteriores.

- Partes del cuerpo
- Reconocer lado izquierdo y derecho
- Juegos motrices (**IMPORTANTE**)

NOTA: considere siempre el tratar de hacerlo sentir lo más grato posible durante la realización de las actividades que pueden ser a cualquier hora del día y las veces que sean posibles. Y que use su imaginación para que cada día junto a usted sea una aventura para su pupilo