

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:
----------------	------------------	--------------	--------------

Tiempo considerado: 90 minutos.

SEMANA 27 AL 30 DE ABRIL

O.A. 11 : PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS DEMOSTRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS EN ESPACIOS REDUCIDOS, COMO:

- Seguir Instrucciones en orden dado
- Asegurar espacio libre de obstáculos
- Realizar Calentamiento apropiado
- Respetar límites espaciales propios de la actividad a realizar

O.A. 01 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones

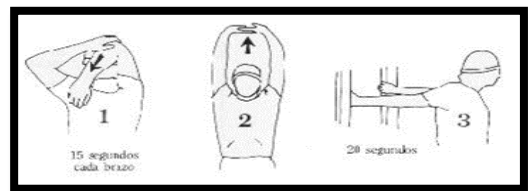
Estándar : *SEGÚN CAPACIDAD Y PRÁCTICA DEL NIÑO*

Habilidad: **AFIANZAR LA RELACIÓN DE CUIDADO CORPORAL CON EL CALENTAMIENTO COMO RUTINA PERMANENTE ANTES DE CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA.,**

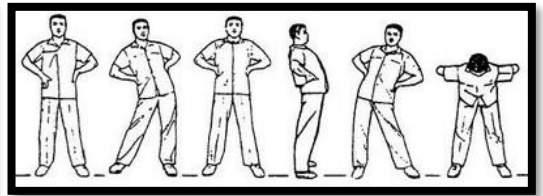
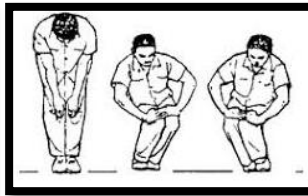
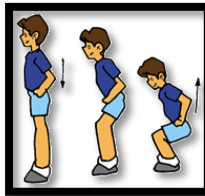
Instrucción
para
Actividades:



1. Calentamiento:



- Debe realizar rotaciones articulares de hombros muñecas y codos haciendo dos repeticiones de 10 en 10.
- Luego elongará con suavidad el hombro como se ve en la imagen
- También rotará articulaciones de tren inferior (tobillos, rodillas y piernas)



Asegurar una zona despejada como ZONA SEGURA, colocar una línea con tiza, cuerda, cinta masking tape de 2 mts de largo aprox, dependiendo del espacio seguro con que cuente.

Saltar en zigzag ida y vuelta rebotando suavemente, evitando golpear fuerte el piso.	Rebotar hacia delante y atrás según habilidad del niño, evitando golpear con fuerza el piso	Salto en Zigzag con pie derecho ida Saltos en Zigzag con pie izquierdo vuelta	Con dos líneas paralelas, separadas por 10 cms Saltar hacia adelante y atrás frontalmente IDA y VUELTA según capacidad del niño.
AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS

SE SUGIERE REALIZAR LA ACTIVIDAD 4 VECES, SIEMPRE SEGÚN CAPACIDAD DEL NIÑO OBSERVADA. SI EL NIÑO ES CAPAZ DE MÁS, PUEDE AGREGAR UNA O DOS REPECTIONES SEGÚN OBSERVE EL ESTADO FÍSICO DE SU PUPILO. RECUERDE QUE NO SE SOLICITA VELOCIDAD, SINO REALIZAR EL EJERCICIO CON UN GRADO DE CONTREOL MOTRIZ RELAJADO, CON UNA TENSIÓN MODERADA.

HIDRATARSE y DESCANSAR

LÚDICA

SE RECOMIENDA JUGAR CON LOS LANZAMIENTOS SUGERIDOS EN GUÍAS ANTERIORES, PARA QUE LA COORDINACIÓN OJO-MANO, ESPACIO-TIEMPO SE AGUDICE, PUES LA FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD ES CONVERTIR DICHA CAPACIDAD EN UNA COMPETENCIA (DOMINIO COMPLETO DE LA HABILIDAD TRABAJADA)



GUÍA N°5 DE ED FÍSICA 1° BÁSICO 2020
Coordinación Psicomotriz