



UTP

SEMANA N°21 DEL 17 AL 21 AGOSTO  
GUÍA DE ED FÍSICA 1º BÁSICO 2020  
SEGURIDAD CARDIO Y EQUILIBRIO

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
.....	.....	.....	.....

Tiempo considerado: 45 minutos.

O.A.11 Practicar actividad física, demostrando comportamientos seguros como:

- › Asegurar que el espacio está libre de obstáculos › Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos
- › Realizar calentamiento apropiado.

O.A.6 Ejecutar actividad física de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.

**Habilidad:** Ejecutan actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Muestran dominio y control corporal, en espacio reducido, en forma segura.

**ACTIVIDADES**

1.- **Definen Zona Segura** dentro de casa o patio, libre de objetos que entorpezcan ejercicios o desplazamientos

a) Marcan línea 2 mts aprox. con cinta masking, cuerda, o tiza, dependiendo del espacio con que cuente.

2.- **Ejecutan Calentamiento:**

a) Realizan calentamiento tren inferior con Twis rotando articulaciones tren inferior: tobillos, rodillas y caderas.

b) Realizan rotaciones articulares de hombros muñecas

c) 3.- **REALIZAN TRABAJO DE ESTACIONES:**

a) Utilizan cinta masking, cuerda, o tiza como referencia espacial. b) Realizan trabajo de coordinación tren inferior como se observa en las imágenes de abajo:



**ATENCIÓN: SE BUSCA LOGRAR UNA BUENA COORDINACIÓN NO VELOCIDAD, DEBIDO A RIESGO DE LESIONES EN TOBILLOS**

Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3
10 saltos a pie junto hacia delante y atrás 10 saltos a pie junto en avanzando lado a lado en Zigzag sobre la línea	10 saltos en Zigzag con pie derecho 10 saltos en Zigzag con pie Izquierdo ida y vuelta sobre la línea	10 Saltos adelante y atrás en Zigzag IDA 10 y VUELTA 10 con las líneas del suelo en paralelo a unos 15 cms de distancia entre ellas
AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS

**Lista de Cotejo**

Encierre en un círculo el casillero según corresponda la acción realizada.

Indicadores de Ejecución	Verificación y puntaje			Totales
	Si	No	3	
Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación			3	
Realiza completa rutina de calentamiento			3	
	<b>Repeticiones</b>			
Realiza Ejercicio 1 amortiguando impacto	1	2	3	
Realiza Ejercicio 2 amortiguando impacto	1	2	3	
Realiza Ejercicio 3 amortiguando impacto	1	2	3	

Tome una foto a la guía y envíe al WhatsApp Business +569 940 86 223 de su curso o al e-mail institucional luis.garcia@colegio-moisessmussa.cl

Atte. Luis G.

