



SEMANAS 28,29,30 y 31 del 12 de Octubre al 06 de Noviembre

U T P

GUÍA de Educación Física 1ros BÁSICOS 2020

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

Tiempo considerado: 4 clases

O.A.11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

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

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

Habilidad: : Ejecuten actividades física de intensidad moderada a vigorosa.
Muestren 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 rotaciones articulares de hombros muñecas y columna vertebral

c) Realizan elongaciones del tren superior e inferior

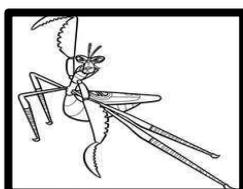
3.- **REALIZAN RUTINA DE GIMNASIA CHINA**

CONTENIDO :

**CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR
GIMNASIA CHINA PARAFORTALECIMIENTO DE
TENDONES Y ELONGACIÓN MUSCULAR**



MATERIALES: CINTA MASKING TAPE PARA DLINEAR ESPACIO SEGURO



SEMANA 1) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de suave a moderado

SEMANA 2) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de suave a moderado

SEMANA 3) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de moderado a mayor intensidad y resistencia

SEMANA 4) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de moderado a mayor intensidad y resistencia Apoderados deberán enviar fotografía de la pauta de evaluación sugerida en de la guía respectiva.



LISTA DE COTEJO:

Indicadores de Ejecución	Verificación y puntaje			Totales
Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación	Si	No		
Realiza completa rutina de calentamiento	Si	No		
Ejecuta los trabajos de Ba dua jin	Si	No		
Ejecuta los trabajos de Luohan qigong	Si	No		
Aplica el trabajo de fuerza de tren inferior	Si	No		
TOTALES				

**Tome una foto a la guía y envíe al WhatsApp Business [+569 940 86 223](tel:+56994086223)
o al e-mail institucional luis.garcia@colegio-moisismussa.cl**

Atte. Luis G. A.