**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A | Fecha: semana N°16 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  **OA1:**Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. | | |
| **Contenidos:** Circuito de habilidades | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana vas a ejecutar distintos ejercicios físicos para mejorar tus habilidades motrices | | |
| **Habilidad:** Ejecutar | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de ejecutar y qué entendemos por circuito

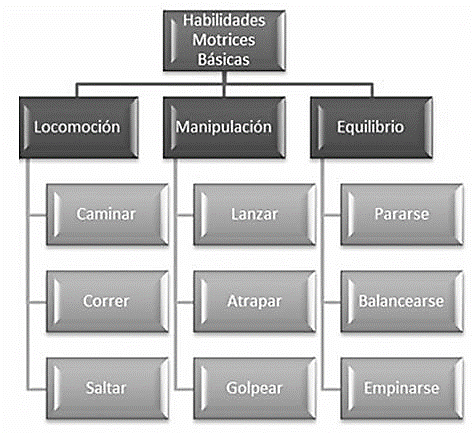


**Entonces:**

Ejecutar es: realizar una acción, en este caso un ejercicio

Entendemos por: circuito la repetición de ejercicios físicos de manera cíclica

|  |
| --- |
| Los circuitos en las clases de educación física permiten una mejor dinámica realizando un conjunto de ejercicios físicos para mejorar coordinación, velocidad, resistencia y manipulación de algún objeto.  La idea es elegir entre cuatro a seis ejercicios con repeticiones durante un tiempo, descansar y volver a repetirlos. |

Lee junto a un adulto:

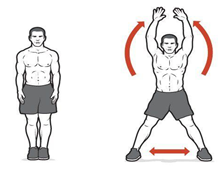
**¿Qué son las habilidades motrices básicas?**

Son las palabras técnicas que utiliza el profesor o profesora de Educación Física para identificar todos los movimientos que haces en las clases. Tienen una clasificación y desde donde se desglosan todo lo que haces con tu cuerpo.

Si tú desarrollas estas habilidades podrás, en el futuro, realizar cualquier deporte.

**CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA**

**1.- Calentamiento general activo**



⇦Realiza 30” de skipping

Realiza 30” de saltos tijeras⇨

Repite las dos acciones sin parar

⇦Realiza 30” de skippin

Realiza 30” de saltos tijeras⇨

**2.- Movilidad articular, cada ejercicio repetirlo 10 veces (video de la guía 12)**

**3.- Flexibilidad, cada ejercicio mantener 10 segundos (video de la guía 13)**

**4.- Circuito de habilidades motrices**

Materiales: un globo, 5 tapitas o similar, cinta de papel (masking-tape), una pelota o peluche o cojín.

|  |
| --- |
| **Ejercicios** |
| Ejercicio 1:  Realizar 4 veces burpee con un globo  Lanzar el globo, realizar un burpee, pararse y tomar el globo.  Si eso es muy fácil lo golpeas |
| Ejercicio 2:  Realizar 4 pasadas de cuadrupedia |

|  |
| --- |
| Ejercicio 3:  Recoger 5 tapas o similar con cada mano, tomándola de a una |
| Ejercicio 4:  Realizar multisaltos:  Juntar y separar  Saltos laterales  Saltos adelante y atrás |
| Ejercicio 5:  Realizar 10 lanzar y atrapar con aplauso.  Lanzar un pelota o peluche o cojín, dar un aplauso y luego lo atrapo otra vez |

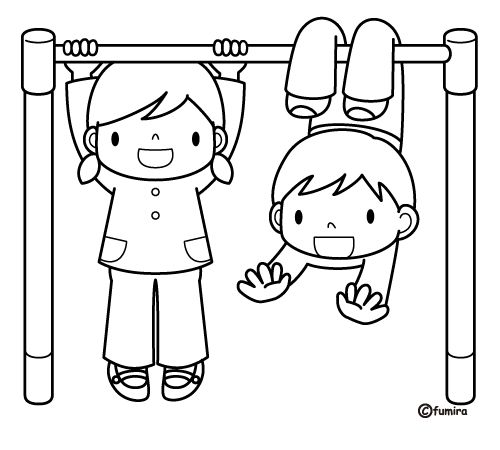
Luego de realizar el circuito 30 segundos y vuelve a realizarlo

**Desafía a alguien de tu familia**

**Para reflexionar**

¿Crees poder realizar una clase completa de educación física desde tu casa más de un día?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Muévete en casa y te sentirás con más energía para poder volver



Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |