



Guía N° 6 Educación Física y Salud 1° Básico.

Aptitud y condición física.

Nombre: _____ **curso:** _____ **Fecha:** _____

OBJETIVO:
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.
INDICADORES:
<ul style="list-style-type: none"> - Realizan un calentamiento al inicio de la clase por medio de juegos dirigidos por el profesor. - Siguen instrucciones dadas por el docente durante un juego o una actividad física. - Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos. - No utilizan el material sin una supervisión de un adulto.

Información que deberías saber:

Los calentamiento son ejercicios que realizan las personas antes de iniciar una actividad deportiva. Con estas actividades, el cuerpo comienza a ponerse en movimiento, lenta y progresivamente. El organismo se prepara para la tarea deportiva principal y, de esta forma, se evitan lesiones.

Algunas de las características principales del calentamiento es que nuestra temperatura sube y empezamos a sentir calor, también nos damos cuenta que nuestra respiración es un poco más agitada y que las pulsaciones de nuestro corazón son más rápidas.

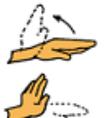
En base a lo anterior hoy nuestra actividad estará enfocada en ejercicios que nos ayuden a estar preparados para realizar una actividad física de manera segura. Recuerda que siempre debes desarrollar estas actividades con alguien que te ayude, y que donde desarrolles estos ejercicios sea un lugar seguro donde no corras ningún accidente.

¡Comenzamos!

1.- Nuestra primera tarea será aumentar la temperatura basal a través de 3 ejercicios, los cuales deberás realizar por rondas (hablamos de rondas cuando realizamos todos los ejercicios y luego de un leve descanso comenzamos nuevamente), cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos y 30 segundos de descanso (recuerda pedir a un adulto que te ayude y pueda tomar el tiempo), cada ejercicio los deberás repetir 4 veces.

Elevación de rodillas o skipping	Jumping jack	Talones al glúteo.
Eleva tus rodillas alternadamente, trata de llevarlas lo mas arriba posible cuidando tus tobillos. (30 segundo)	Comienza el ejercicio como lo muestra la primera posición, luego separa pies y trata de dar un aplauso sobre tu cabeza, trabajaremos coordinación y agilidad. (30 segundos)	En este ejercicio trataremos de tocar nuestro glúteo con el talón alternadamente, puedes poner tus manos como tope. (30 segundos)

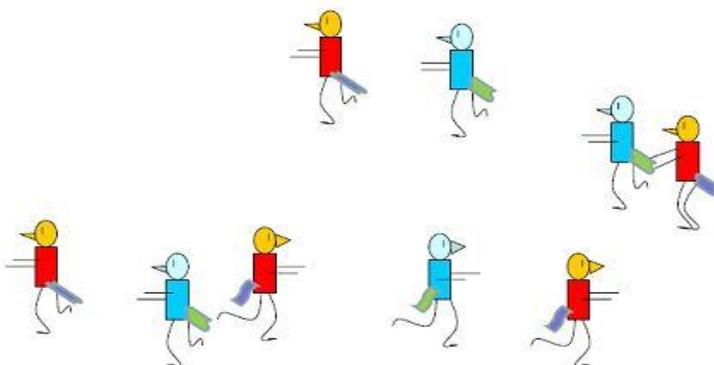
2.- Como segunda fase prepararemos nuestras articulaciones para que no tengamos ningún problema o lesión al momento de realizar un trabajo más específico.

(Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

3.- En la tercera parte de nuestro calentamiento trabajaremos ejercicios enfocados en la resistencia y fuerza muscular, serán 3 ejercicios que deberás realizar en 30 segundos con 30 segundos de descanso, esta vez trabajaremos 3 rondas.

Superman	Caminata de manos	Caminata de oso
		
Con este ejercicio trabajaremos nuestra parte abdominal, el equilibrio y la lateralidad, adoptamos la primera posición que vemos en la imagen, luego elevamos el brazo derecho y pierna izquierda contamos 5 segundos y cambiamos posición.	Comenzamos de pie, bajamos por columna tocando la punta de nuestros pies, luego caminamos con nuestras manos hacia adelante adoptamos la posición plancha, retrocedemos de la misma forma y repetimos.	Marca una distancia de al menos 2 metros, apoya tus manos en el suelo y sube tu cadera, alterna los movimientos de manos y pies y realiza la caminata de un lugar a otro.

4.- Para finalizar nuestro calentamiento realizaremos el juego "QUITA COLITAS" donde podemos jugar con nuestra familia, solo necesitan un pañuelo que puedan colgar de su pantalón simulando una "colita", deben tratar que quitar la colita del compañero, gana quien logre reunir más colitas.



5.- A continuación responde SI O NO marcando con una X. (AUTOEVALUACIÓN).

ASPECTOS	SI	NO
1.-Sentiste que tu temperatura subió durante la realización de los ejercicios.		
2.-Te preocupaste de buscar un lugar seguro donde realizar la actividad.		
3.-Te costó mucho entender las indicaciones de cada ejercicio.		
4.-Alguien de tu familia te ayudo o hizo contigo los ejercicios.		
5.-Te sentiste muy cansado al terminar las actividades.		
6.- Crees que puedes mejorar tu condición física.		
7.- Crees que es importante realizar un calentamiento antes de una actividad específica.		