



## Guía N° 9 Educación Física y Salud 1° Básico.

### Vida Activa y Saludable.

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **curso:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

<b>OA:</b>
<b>OA 06:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. <b>OA 11:</b> 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. <b>OA 09:</b> Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.
<b>INDICADORES:</b>
<b>OA 06:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ejecutan actividades de desplazamientos para desarrollar la resistencia.</li><li>- Ejecutan ejercicios en que utilicen el peso de su propio cuerpo.</li><li>- Ejecutan movimientos para mejorar la flexibilidad.</li></ul> <b>OA 11:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.</li><li>- Siguen las instrucciones.</li><li>- Utilizan los implementos de forma segura.</li></ul> <b>OA 09:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.</li><li>- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.</li></ul>

#### **ANTES DE COMENZAR...**

- Recuerda siempre buscar un lugar seguro donde realizar las actividades.
- Tener una botella de agua en el caso de que quieras hidratarte y una toalla para secar el sudor.
- Pedir siempre la ayuda de un adulto.
- Y te puedes apoyar en nuestra guía N° 6 para realizar un calentamiento.

#### **¡DESAFIOS!**

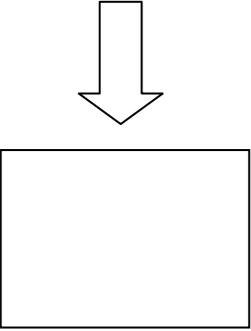
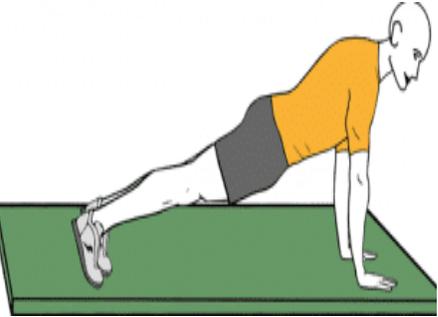
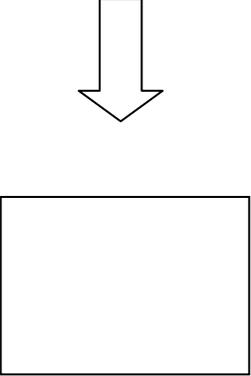
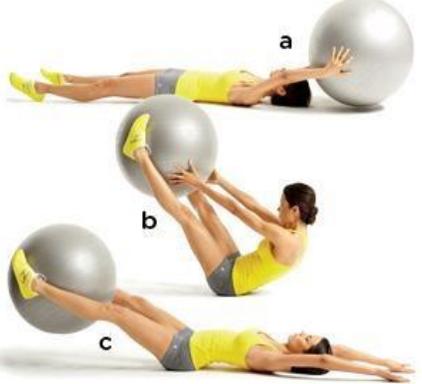
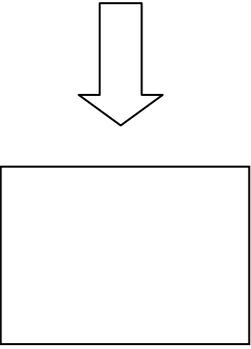
En esta ocasión nuestros desafíos estarán enfocados en la estabilidad corporal y propiocepción.

**La propiocepción** es el sentido mediante el cual podemos conocer la ubicación de cada una de las partes de nuestro cuerpo en el espacio, nos ayuda a tener más control de nuestros movimientos; y **la estabilidad corporal** es la capacidad de mantener el equilibrio, permaneciendo en el mismo lugar sin cambiar de posición durante mucho tiempo.

#### **¡Vamos a preparar un poquito nuestro cuerpo!**

<b>Ejercicio rápido y que nos ayuda a calentar nuestro cuerpo es el jumping Jack.</b>	<b>Instrucciones.</b>
	<p>Realizar el ejercicio durante 1 minuto.</p> <p>Descansar 30 segundos y repetir.</p> <p>Debes completar 4 rondas.</p> <p>Primera posición pie juntos, manos en los muslos, luego separas pies y manos formando una estrella y vuelves a la primera posición, recuerda que todo es coordinación.</p>

¡Comenzamos!... debes cumplir 3 desafíos. Lee con atención toda la guía y luego ejecuta.

Ejercicio	Instrucción y descripción	Registra tu tiempo
	<p><b>Sentadilla con apoyo en pared.</b></p> <p>Debes tratar de permanecer en la posición por 40 segundos (si no puedes no te preocupes).</p> <p>Apoya tu espalda en la pared, baja hasta quedar en una posición como estar sentado, las rodillas deben estar flexionadas en 90° y los pies separados al ancho de nuestra cadera, nuestro abdomen debe estar contraído para dar estabilidad al movimiento.</p> <p>Recuerda controlar tu respiración inhalando y exhalando.</p>	<p><b>Registra cuantos segundos lograste mantener.</b></p> 
	<p><b>Plancha con traslado de peso corporal.</b></p> <p>Duración del ejercicio 40 segundos y registras solo el tiempo que tu lograste.</p> <p>Debes apoyar la palma de tus manos en el suelo separándolas a la altura de tus hombros y extiendes tus codos quedando en suspensión, apoya la punta de tus pies y levanta tu cadera quedando lo más recto posible, contrae tu abdomen para más estabilidad.</p> <p>Vas a dar dos “pasos” hacia la derecha y luego vuelves a tu lugar siempre manteniendo la posición y luego dos “pasos” hacia la izquierda y vuelves al centro, trata de hacer esto durante los 40 segundos, si no lo lograste registra tu tiempo igual.</p>	<p><b>Registra cuantos segundos lograste mantener.</b></p> 
	<p><b>Abdominal con apoyo.</b></p> <p>Duración del ejercicio 40 segundos y registras solo el tiempo que tu lograste.</p> <p>No te preocupes si no tienes un balón como en la imagen puedes ocupar un cojín, una almohada o un peluche.</p> <p>Nos acostamos en el suelo, ubicamos atrás de la cabeza el objeto que ocuparemos, elevamos nuestros pies y acercamos nuestras manos entregando el objeto, volvemos a quedar extendidos y volvemos a realizar el ejercicio pero esta vez estamos de manera inversa, nuestros pies llevan el objeto y lo tomamos con nuestras manos.</p>	<p><b>Registra cuantos segundos lograste mantener.</b></p> 

- ES IMPORTANTE QUE TENGAS EN CUENTA QUE EL EJERCICIO TERMINA AL MOMENTO QUE TU PARAS, ESTO QUIERE DECIR QUE SI TE DETIENES ANTES DE COMPLETAR LOS 40 SEGUNDOS DEBES REGISTRAR ESE TIEMPO; POR EJEMPLO: SI EN EL EJERCICIO 1 TE CANSASTE A LOS 20 SEGUNDOS Y DEJASTE DE REALIZAR EL EJERCICIO DEBES REGISTRAR SOLO 20 SEGUNDOS EN EL RECUADRO.

**PARA TERMINAR.**

Elige tres ejercicios de yoga que aparecen en la imagen y realiza el trabajo de flexibilidad.



**¡RECUERDA!**

- Siempre que después de realizar actividad física debemos practicar nuestros hábitos de higiene personal, lavando nuestras manos y cara, cambiar nuestra ropa y dejar en orden el lugar donde realizamos la actividad.
- Recuerda también cambiar tu ropa.
- También puedes comer una colación como una fruta o cereal.

**AUTOEVALUACIÓN.**

Responde las siguientes preguntas SI O NO marcando con una X.

Preguntas	SI	NO
¿Te preocupaste de realizar la actividad en un lugar seguro?		
¿Te costó mucho seguir las instrucciones?		
¿Lograste realizar todos los ejercicios en los 40 segundos?		
¿Te sentiste muy cansado durante la actividad?		
¿Te costó mucho trasladar tu peso realizando el ejercicio número 2?		
¿Crees que para una próxima actividad puedas aumentar el tiempo?		
¿Practicaste los hábitos de higiene personal luego de la actividad física?		