



Guía N° 23 Educación Física y Salud 1° Básico.

Vida Activa y Saludable.

Nombre: _____

curso: _____

Fecha: _____

OA:

OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

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.

OA 09: 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 luego de la práctica de actividad física.

INDICADORES:

OA 06:

- Ejecutan actividades para desarrollar la resistencia.
- Ejecutan movimientos para mejorar la flexibilidad.

OA 11:

- Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.
- Siguen las instrucciones.
- Utilizan los implementos de forma segura.

OA 09:

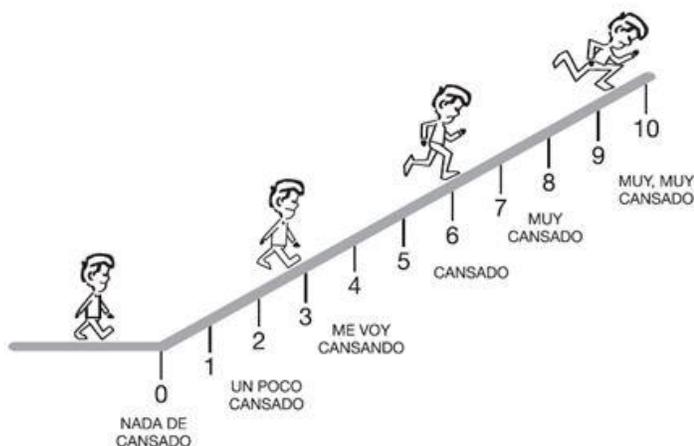
- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.
- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.

¡OJO!

- 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.

ATENCIÓN

La escala de Borg nos ayuda a percibir nuestro nivel de esfuerzo, en simples palabras nos ayuda a calificar que tan cansado nos sentimos al realizar una actividad física.



Por ejemplo si al terminar una actividad te preguntan qué tan cansado te sientes y tú dices que estas entre el 0 y 1 es porque no estás cansado, si dices que estas entre el 5 y 6 quiere decir que te encuentras cansado, pero si dices que estas entre el 9 y 10 estas pero muy muy cansado.

Actividades.

Antes de realizar las actividades consigue que un adulto te ayude a tomar el tiempo de cada actividad con un cronometro (puedes ocupar el del celular)

CALENTAMIENTO:

A modo de calentamiento escogerás una canción y la bailarás de manera libre, si quieres puedes seguir una coreografía en YouTube o crear tus propios pasos, la idea es preparar nuestros músculos y articulaciones para las siguientes actividades (no es necesario que te grabes).



Actividad 1:

<p>Necesitaras un bastón de escobillón y un cronometro. También a alguien que te grabe realizando el ejercicio. Tienes 1 minuto para realizar el desafío... OJO si paras antes del minuto de trabajo debes registrar solo los segundos que duraste realizando el ejercicio. ATENCIÓN: Ubicaras el bastón en el centro y deberás realizar saltos a pies juntos en zigzag sobre el bastón ida y vuelta sin parar durante un minuto, cuando termines registra tu marca y fíjate en la escala de borg, escribe el numero con el que identificas tu nivel de cansancio. (se adjunta video explicativo)</p>		<p style="text-align: center;">¿Cuál fue tu tiempo?</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center;">¿Nivel de cansancio según la escala de Borg?</p> <hr style="border: 1px solid black;"/>
--	--	---

Actividad 2:

<p>Necesitaras 6 bolitas de calcetines un cronometro y alguien que te ayude a grabar. Deberás tomar el tiempo de cuanto te demoras en reunir todas las pelotitas en el centro. ATENCIÓN: Te ubicaras en el centro del lugar que escogiste para realizar la actividad a tu lado derecho dejaras 3 pelotitas y a tu lado izquierdo las otras 3, luego cuando ya estés listo te ubicaras en el centro y realizaras el ejercicio de plancha alta (como lo muestra la imagen). Con tu mano derecha intentarás tomar una pelotita del lado derecho y la dejaras en el centro, luego harás lo mismo con la izquierda, hasta lograr reunir en el centro las 6 pelotitas, deberás tomar el tiempo de cuanto te demoras en reunir todas las pelotas en el centro y registrar en el siguiente cuadro, también registra que tan cansado te sentiste.</p>		<p style="text-align: center;">¿Cuál fue tu tiempo?</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center;">¿Nivel de cansancio según la escala de Borg?</p> <hr style="border: 1px solid black;"/>

Actividad 3:

<p>Necesitaras dos botellas (para marcar distancia) aprox 3 metros entre botellas. Un cronometro y alguien que te ayude a grabar.</p> <p>Tienes 1 minuto para realizar el desafío... OJO si paras antes del minuto de trabajo debes registrar solo los segundos que duraste realizando el ejercicio.</p> <p>ATENCIÓN: Cuando ya tengas el perímetro listo (botellas separadas) escogerás un lado para la partida, cuando empiece a correr el tiempo deberas correr de un lado a otro tocando las botellas, recuerda el ejercicio tiene una duración de 1 minuto si paras antes solo debes registrar los segundos que realizaste el ejercicio.</p> <p>(recuerda que debes grabar)</p>		<p>¿Cuál fue tu tiempo?</p> <hr/> <p>¿Nivel de cansancio según la escala de Borg?</p> <hr/>
---	--	---

¡ES MOMENTO DE RELAJARNOS!

Escoge tres poses de yoga practícalas y cuando ya te sientas seguro ejecútala y pide que alguien te tome una foto (recuerda son 3)



AUTOEVALUACIÓN:

Responde Sí O NO marcando con una X.

PREGUNTAS	SÍ	NO
¿Lograste realizar la actividad 1 en 1 minuto sin parar?		
¿Realizaste el salto en zigzag a pies juntos todo el tiempo?		
¿Lograste juntas todas las pelotitas sin caer en el intento?		
¿Crees que puedes mejorar tu tiempo al momento de reunir las pelotas?		
¿Te cansaste mucho al realizar la actividad 3?		
¿Realizaste y fotografiaste tus 3 posturas de yoga?		
¿Ordenaste tu material y realizaste tus hábitos de higiene personal?		