

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°14 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

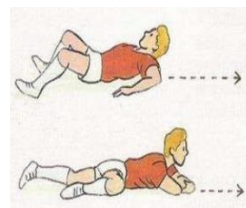
NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Mes de octubre
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	90 minutos
CONTENIDO	Unidad N°4			CURSO	1° Básico A-B
OA 1	Habilidades motrices básicas.				
Habilidades	Reconocer la frecuencia cardiaca y habilidades motrices combinadas.				
Instrucciones Generales.	Ejecuta las actividades siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				

Habilidades motrices y hábitos saludables.

Las Habilidades Motrices Básicas

Es toda una serie de acciones motrices que surgen de manera espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona. Estas pueden ser clasificadas en tres tipos:

Habilidades motrices de Locomoción: son aquellos movimiento que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro como: caminar, correr, trotar, saltar, gatear, reptar, cuadrupedia, trepar, entre otras.



Habilidades Motrices de Manipulación: son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, podemos encontrar: el botear, recepcionar, rodar, conducir, golpear, traccionar, arrastrar, entre otras.



Habilidades Motrices de Estabilidad: Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.



Actividad N° 1. Relaciona con una línea la imagen que corresponda con la habilidad motriz.

	Locomoción	
	Manipulación	
	Estabilidad	

Actividad Nº 2. Realiza el siguiente circuito, repitiendo cada ejercicio durante 30 segundos

Ubícate en un espacio apropiado, sin obstáculos. Realiza los siguientes ejercicios:

1. *Calentamiento* (preparo mi cuerpo para la actividad):

- ✓ Realiza tu propia rutina de calentamiento, con menos 3 ejercicios.

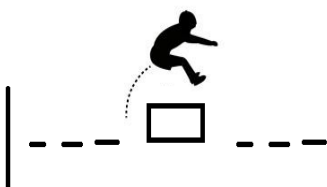


al



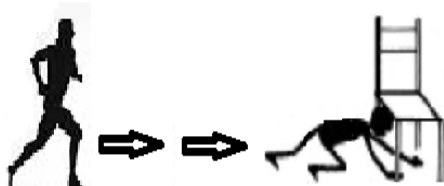
2. Combinar carrera y equilibrio: ubicarse en alguna línea del piso, desplazarse trotando, cada 5 pasos detenerse en un pie y mantener el equilibrio por 5 segundos. Seguir trotando y repetir.

3. Equilibrio: De pie en el lugar, tomar el empeine (un pie) con una mano y con la otra mano intentar tocar el suelo, manteniendo el equilibrio. Cambia el pie de apoyo (5 veces con cada pie).



4. Carrera y salto: Cada 5 zancadas (pasos) ubicar un objeto para saltar. Trotar a una distancia de 2 metros aproximadamente, y al encontrarse con el objeto saltarlo, continuar trotando y girar y volver a saltar.

5. Reptar y salto: Ubico una silla y a 2 pasos ubico mi objeto para saltar. Paso por debajo de la silla, me paro y salto mi objeto. Giro vuelvo a saltar el objeto y luego paso por debajo de la silla.



6. Carrera y reptar: Ubico una silla a 10 pasos. Corro hasta la silla y paso por debajo de ella. Vuelvo trotando al punto de partida y repito el ejercicio.

7. *Vuelta a la calma* (Bajo las pulsaciones de mi corazón después del ejercicio y realizo estiramiento de los músculos trabajados):

Elongación:

- ✓ En el lugar, separa las piernas y toca el suelo con palmas de las manos (sin doblar las rodillas), mantén la posición por 10 segundos (figura 1).
- ✓ Separo las piernas doblo la rodilla derecha y estiro la izquierda, mantén la posición por 10 segundos. Luego cambia de pierna figura 2().
- ✓ Doblo la rodilla derecha y la presiono con mi mano derecha hacia mi glúteo, mantén la posición por 10 segundos. Cambia de pierna (figura 3).
- ✓ Estiro mi cuerpo hacia delante y suelto mis brazos y espalda, relaja y mantén la posición por 10 segundos (figura 6).

Estiramientos de piernas



las



- ✓ En el lugar, lleva un brazo por atrás de tu cabeza y empuja tu codo hacia el mismo lado (figura 1), mantén la posición por 10 segundos, cambia de brazo.

- ✓ Entrelaza tus dedos por atrás de tu cabeza, mantén la posición por 10 segundos (figura 3).

- ✓ Estira tu brazo por delante de tu cuerpo presionándolo desde tu codo (figura 4), mantén la posición por 10 segundos. Cambia de brazo.

- ✓ Estira ambos brazos hacia arriba, mantén por 10 segundos (figura 5).

- ✓ Toma tus manos por atrás de tu espalda y estíralas, mantén por 10 segundos (figura 6).