



Martes 7 y Jueves 9 de Abril 2020

Asignatura: Educación Física y Salud

Objetivo: Desarrollo de las H.M.B. en niveles superiores al primer ciclo, junto con aspectos actitudinales.

Actividades teóricas

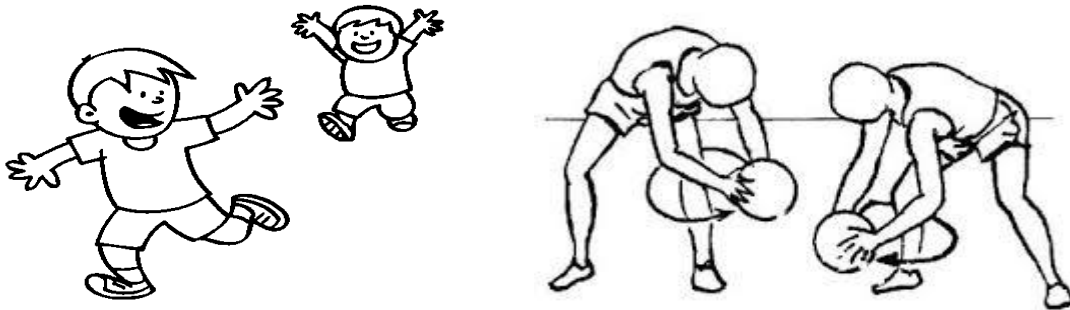
Calentamiento

Calentamiento general: Es el que prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.

Calentamiento específico: Es el tipo de calentamiento dirigido a la práctica de algún deporte y que se ocupa de alguna o algunas partes del cuerpo específicamente.



Actividad N°1: En las siguientes imágenes colorea y escribe el nombre del calentamiento que corresponde, si es general o específico.



Concepto de habilidades motrices.

El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como **marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.**

Actividad N°2: Dibuja y colorea al menos 3 de los 5 ejemplos que se mencionaron en la descripción anteriormente.

--	--	--



Actividades practicas

Calentamiento: El alumno realizara movilidad articular, un trote de 5 minutos y una elongación para finalizar el calentamiento.

Actividad Nº 1: Se distribuyen distintos materiales por el patio de su casa o dentro de su casa (sillas, mesas, escobillones entre muchos más). A la señal del apoderado (papá o mamá), comienzan a trotar sorteando los obstáculos; por ejemplo: saltan en dos pies el escobillón, se desplazan en posición cuadrú- peda de un lugar a otro, corren alrededor de la casa, pasan gateando por debajo de la mesa, etc.



Actividad Nº 2: Formado en lugar determinado de la casa o en el patio, se desplazan a través de bancos ubicados horizontalmente, cambiando los apoyos, gatean, se arrastran solo con fuerza de brazos, saltan de un lado a otro etc.



Actividad Nº 3: En parejas (alumno – papá o mamá) conduce una cuerda arrastrando un extremo por el suelo y el compañero corre por detrás tratando de pisar la punta libre. Intercambian los roles cuando uno de la pareja logra pisar la cuerda.



Trabajo de vuelta a la calma: Para finalizar el alumno realizara un trabajo de vuelta a la calma para facilitar la recuperación, principalmente un trabajo de elongación en la que los permita volver a su estado normal.



(Las actividades prácticas deben ser grabadas para dejar registro de evidencia, se recomienda realizar actividades físicas al menos 30 min diarios.)