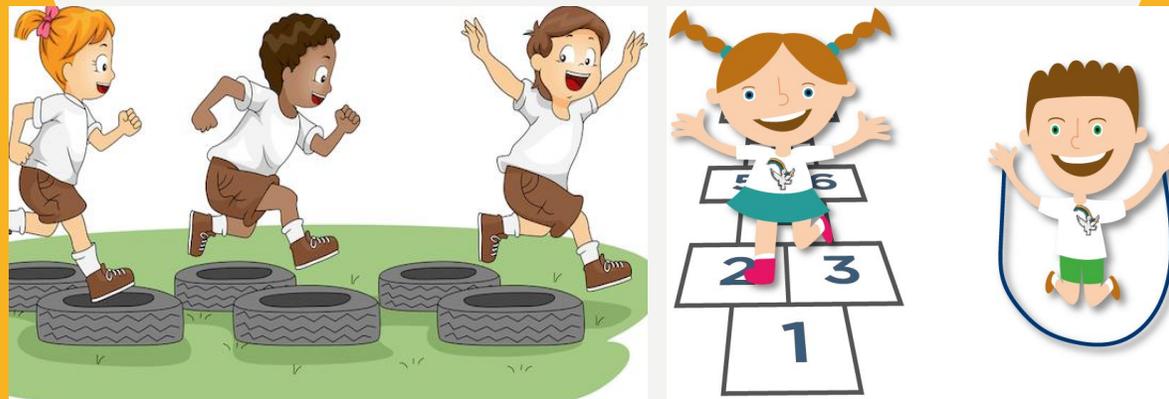


ACTIVIDAD EN CASA



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA IVETTE SAN MARTÍN ZUÑIGA

- **Para esta actividad se pide el apoyo de los padres. Es de mucha importancia que lean con atención las instrucciones y de esta forma puedan ser unos buenos guías en el desarrollo de los ejercicios.**

CIRCUITO DE LOCOMOCIÓN

INSTRUCCIONES

- Si no hiciste tu red social, tendrás que realizar los ejercicios siguiendo las instrucciones de este documento.
- Aquí se presenta un circuito que deberás ejecutar en tu casa dos veces a la semana. El circuito se repite tres veces con 1 minuto de descanso entre cada ejecución total del circuito (Ejemplo: primera ejecución del circuito y un minuto de descanso, segunda ejecución del circuito y un minuto de descanso, tercera ejecución del circuito y un minuto de descanso luego realizar la elongación y su higiene personal).
- Cada vez que lo realices deberás grabarte (realizando el calentamiento, el circuito y la elongación), en total deberás tener cuatro videos los cuales tendrás que grabar en un cd. Tienes que verificar que los videos estén correctamente grabados y el cd se pueda reproducir, ya que la actividad será parte de la pauta de evaluación de locomoción.
- Tienes que saber que los materiales utilizados en el colegio se pueden reemplazar por objetos domésticos u materiales creados por ti mismo con cosas recicladas, por ejemplo, los conos se pueden reemplazar por botellas al igual que las lentejas utilizadas para el zic zac, los aros utilizados para el luce se pueden reemplazar por dibujos de círculos en el piso con tiza o scotch de papel engomado o con aros realizados de papel de diario, las vallas amarillas se pueden reemplazar por cajas de 20 cm de alto aproximado o crear con papel de diario.

MATERIALES UTILIZADOS

- Primero básico

6 lentes para zic zac.

8 aros para luce

4 vallas para saltos

2 aros para salto

4 conos para la carrera

- Segundo básico

6 lentes para zic zac.

8 aros para luce

5 vallas para saltos

2 aros para salto

4 conos para la carrera

- Tercero básico

6 lentes para zic zac.

8 aros para luce

7 vallas para saltos

2 aros para salto

4 conos para la carrera

- Cuarto básico

6 lentes para zic zac.

8 aros para luce

8 vallas para saltos

2 aros para salto

4 conos para la carrera

¡COMENZAMOS!

MOVILIDAD ARTICULAR

- La movilidad articular son movimientos que se ejecutan para preparar nuestro cuerpo al ejercicio mas intenso.
- Cada movimiento debe ser repetido cinco veces en cada articulación ...

– **Movilidad articular de tobillo (flexo extensión)**



– **Movilidad articular de rodilla**



– **Movilidad articular de cadera**



MOVILIDAD ARTICULAR

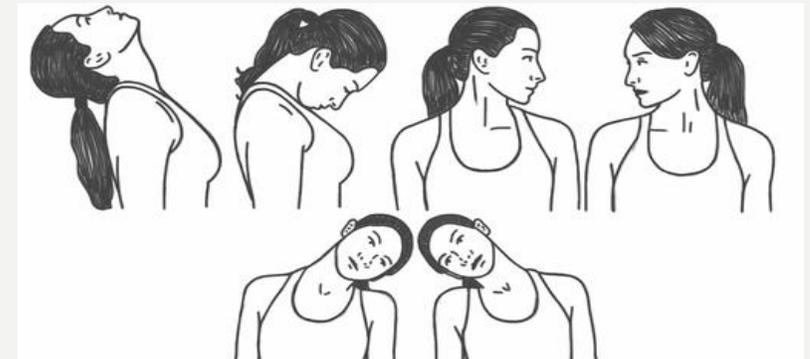
- Movilidad articular de muñecas



- Movilidad articular de hombros



- Movilidad articular de cuello



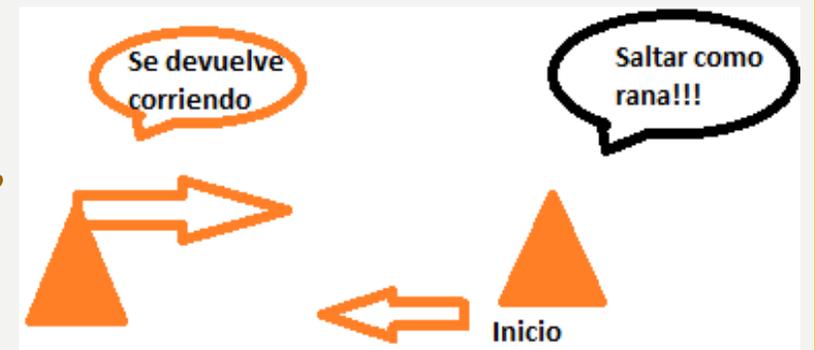
JUEGO DE CALENTAMIENTO

- El alumno tendrá que realizar un juego durante al menos 3 a 5 minutos, se darán tres opciones de juego, sólo deberá escoger una.

1.- El alumno podrá jugar a algún pillo, (mantequilla, al cazador y conejos, salta la rana, etc)

2.- Los animales: el alumno deberá desplazarse de diferentes maneras imitando a animales que se le indique, ejemplo: rana, conejo, serpiente, gato, etc...

3.- El quita objetos: deberán dividir un espacio, y en uno de los lados disponer de diez objetos. El alumno se ubicará en el espacio contrario a donde están las cosas y a la orden tendrá que ir a buscar lo mas rápido posible los objetos que se encuentran frente a él. Debe traer un objeto a la vez.



ELONGACIÓN TREN INFERIOR

Cada ejercicio de elongación se debe mantener por ocho segundos

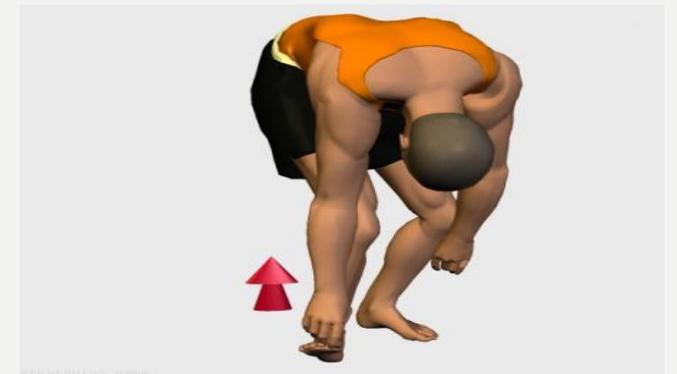
1.- Estiramientos de aductores: Sentado en el suelo, con las piernas flexionadas, copiando la posición de una mariposa, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante, de esta forma estiramos los aductores.



2.-Estiramientos de flexores: Sentado en el suelo en la misma posición que antes, pero estirando una pierna, estiramos la espalda y la cabeza para llegar a coger los tobillos. El ejercicio se realiza tocando el tobillo derecho y luego el izquierdo.



3.- Estiramiento de gastrocnemio: Nos colocamos de pie y con las piernas ligeramente separadas, tratamos tocar la punta del pie derecho con la mano derecha, la pierna izquierda debe estar ligeramente flexionada, repetimos los mismo con la otra pierna y mano,



ELONGACIÓN TREN SUPERIOR

Cada ejercicio de elongación se debe mantener por ocho segundos

1.-Estiramiento de dorsales y tríceps: manteniéndose de pie y con las piernas separadas, inclinar el cuerpo hacia un lado y hacia el otro, tomando el codo con la mano. Repetir con el otro brazo.



2.-Estiramiento de antebrazos y dorsales: Sentados o de pie, se unen las manos y estiran hacia arriba los brazos, como si intentara tocar el techo. Luego de la misma forma nos inclinamos hacia el lado derecho y posterior al lado izquierdo.



CIRCUITO LOCOMOTOR

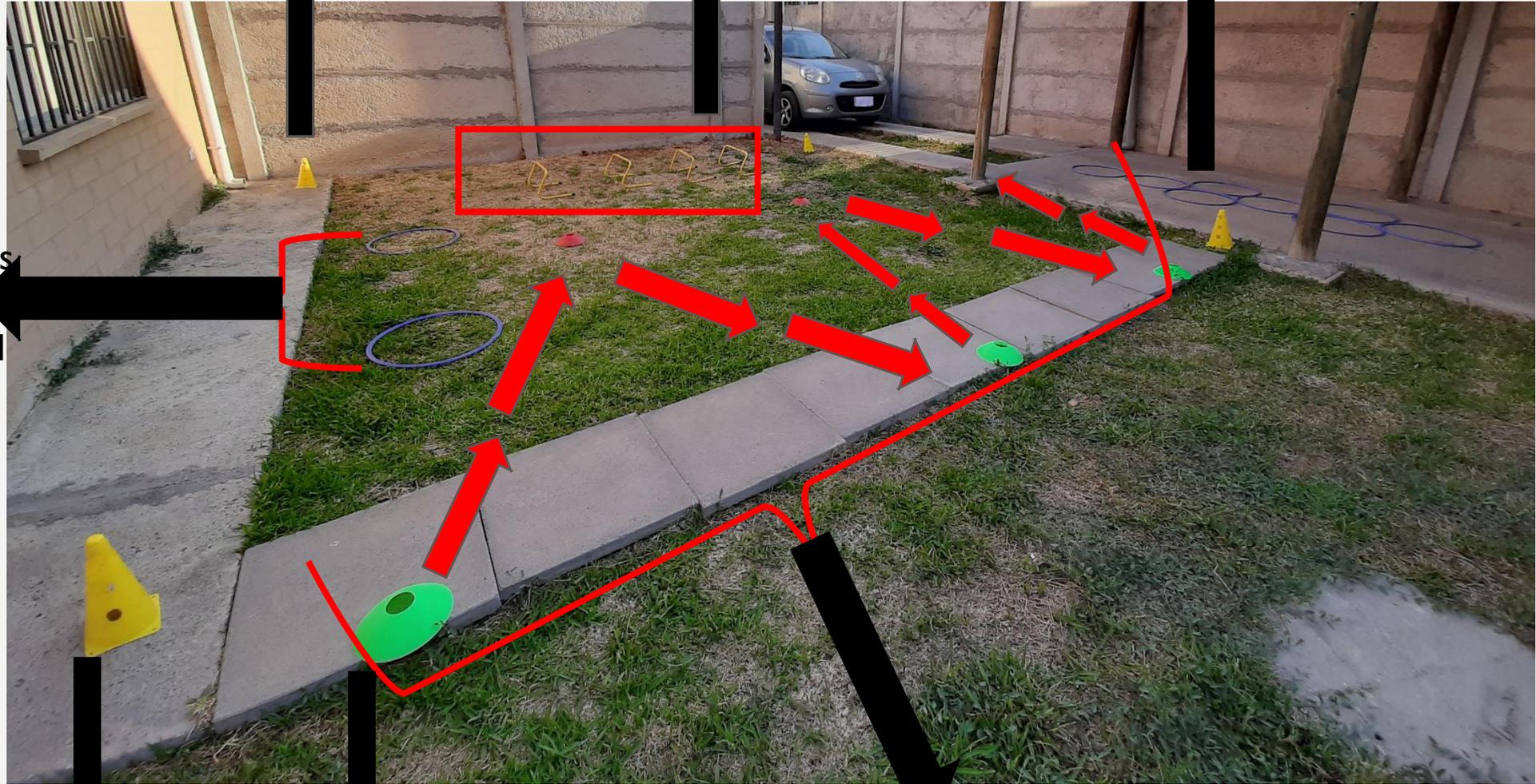


Los cuatro conos ubicados en las esquinas son para realizar al final del circuito una carrera que se repite dos veces.

Salto a pies juntos de Vallas

luche

Salto a pies juntos horizontal



FINAL

INICIO

Zic zac

ENTONCES...

- 1.- Comenzamos con el zic zac
- 2.- Luche de aros
- 3.- Salto de vallas a pies juntos
- 4.- Salto horizontal a pies juntos de un aro al otro
- 5.- Dos vueltas corriendo, tocando los conos que están en las esquinas.

- * Es muy importante la hidratación
- antes durante y después del ejercicio



ELONGACIÓN TREN INFERIOR

Cada ejercicio de elongación se debe mantener por ocho segundos

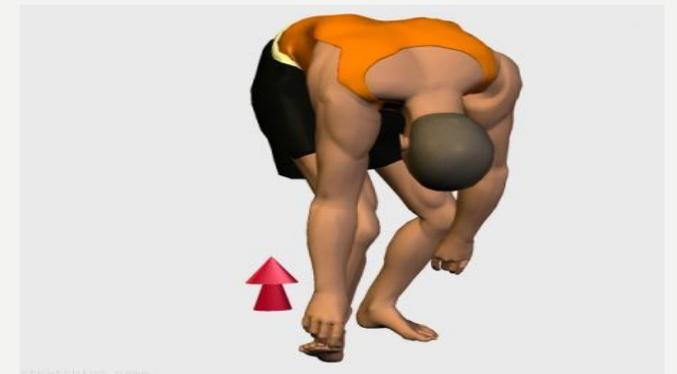
1.- Estiramientos de aductores: Sentado en el suelo, con las piernas flexionadas, copiando la posición de una mariposa, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante, de esta forma estiramos los aductores.



2.-Estiramientos de flexores: Sentado en el suelo en la misma posición que antes, pero estirando una pierna, estiramos la espalda y la cabeza para llegar a coger los tobillos. El ejercicio se realiza tocando el tobillo derecho y luego el izquierdo.



3.- Estiramiento de gastrocnemio: Nos colocamos de pie y con las piernas ligeramente separadas, tratamos tocar la punta del pie derecho con la mano derecha, la pierna izquierda debe estar ligeramente flexionada, repetimos los mismo con la otra pierna y mano,



ELONGACIÓN TREN SUPERIOR

Cada ejercicio de elongación se debe mantener por ocho segundos

1.-Estiramiento de dorsales y tríceps: manteniéndose de pie y con las piernas separadas, inclinar el cuerpo hacia un lado y hacia el otro, tomando el codo con la mano. Repetir con el otro brazo.



2.-Estiramiento de antebrazos y dorsales: Sentados o de pie, se unen las manos y estiran hacia arriba los brazos, como si intentara tocar el techo. Luego de la misma forma nos inclinamos hacia el lado derecho y posterior al lado izquierdo.



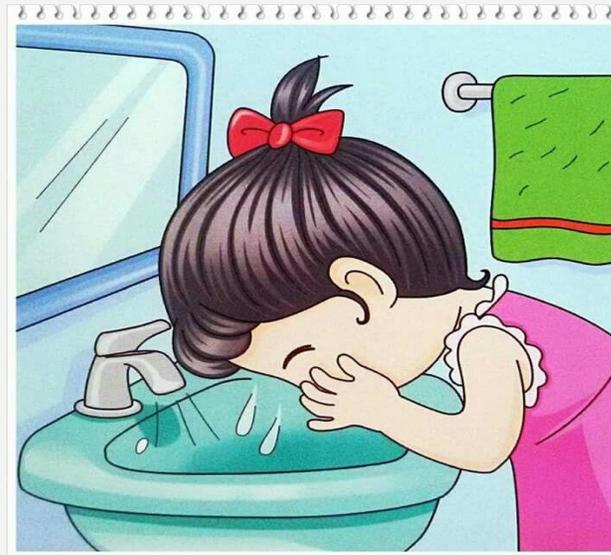
HIGIENE PERSONAL

- Al finalizar y después de haber guardado los materiales recuerda:

- 1.- lavar tus manos



- 2.- Lavar tu cara



- 3.- Beber agua



¡¡¡AHORA A MOVERTE!!!

