



Colegio San José
Depto. Ed. Física

Guía N°8 de Educación Física

Nombre: _____ NIVEL: 1°basicos

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Practicar movimientos básicos de equilibrio dinámico y estabilización, a través de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Instrucciones: Con la ayuda de tus padres desarrolla estos ejercicios físicos y también solicitaremos que nos envíes la autoevaluación, mediante una foto a mi correo, a más tardar el **26 de mayo**.

MATERIALES: Espacio mínimo 1mts x 1mts.

ACTIVIDADES:

Calentamiento inicial:

- Puedes realizar las actividades de nuestro Instagram del colegio **educaciónfísica_csj**, solicítale a tu apoderado que nos siga para que puedas ver los videos y hacer los ejercicios de calentamiento y coordinación.
- Realizar el ejercicio de circuito de motricidad y saltos (profesores Christian y Argen) con cosas de tu casa.
- Y para terminar puedes hacer varios ejercicios de elongación (profesora Yoscelyn) o también puedes desarrollar las elongaciones que dejaré en esta guía.

Desarrollo - Equilibrio Dinámico: Es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Por ende podemos hacer cualquier tipo de movimiento sin caer o perder el control de tu cuerpo.

Para los siguientes ejercicios habilitar un pequeño espacio para que el niño(a) pueda realizar los movimientos de las imágenes. Es importante el acompañamiento de un adulto responsable.

Ejercicios de equilibrio Dinámico

- **Ejercicio 1:** Andar de talones

Consiste en llevar el peso del cuerpo sobre los talones sin levantar los dedos de los pies.

Realizar de 12 a 15 pasos en línea recta.



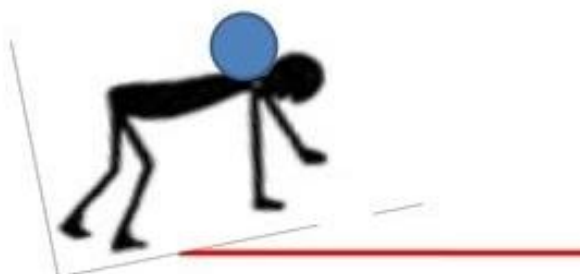
- **Ejercicio 2:** Transportar

Transportar objetos en equilibrio sobre la cabeza sin sujeción con las manos, con los brazos abiertos o cerrados, siguiendo un trayecto prefijado.



- **Ejercicio 3:** Juego el avión

Colocarse un objeto entre la cabeza y espalda, nosotros somos el avión y la pelota es un piloto, **NO debe caerse**, ir con la cadera flexionada y los brazos abiertos.



- ✓ Repetir 5 a 6 veces cada ejercicio
- ✓ Realizarlo en lo posible todos los días, tener a mano botella de agua y toalla de mano

- ✓ Para Finalizar realizaremos ejercicios de elongaciones

Elongaciones

1. Con las piernas separadas a la altura de los hombros y la espalda recta empuja y trata de tocar las puntas de los pies.



2. De pie con las piernas juntas acerca un talón hacia el glúteo y tómalolo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta, realízalo con ambas piernas



Autoevaluación

- A continuación, marca con una X en el indicador que te sientas más identificado de acuerdo al criterio , esto no influirá en ninguna evaluación , solo es para realizar una reflexión acerca de este proceso

Criterios	Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1-Me he comprometido con el trabajo en casa			
2-Semanalmente he realizado las guías de Ed física			
3-Mi actitud hacia las actividades prácticas ha sido positiva			
4-Mi desempeño en estas actividades prácticas ha sido óptimo			
5-He sido exigente conmigo mismo en las actividades respondidas.			
6-Cumplo con las fechas establecidas para enviar las actividades respondidas			

En este mes celebramos la conmemoración de los 125 años de Madre María Luisa Villalón

“Amen a los pobres, hagan sacrificios por ellos; que el sacrificio espiritual vale tanto a más que el material; un pedazo de pan que se da con la mano es muy meritorio pero más lo que se da con la oración”.

- Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mi correo: christiancass.csj@gmail.com
- Los padres pueden dejar el registro en la aplicación ClassDojo

Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física