



Colegio San José
Depto. Ed. Física

Guía N°9 de Educación Física

Nombre: _____ NIVEL: 1°básicos

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

INSTRUCCIONES: Realiza las actividades teóricas y prácticas, una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, me enviarán el desarrollo de la guía a mi correo institucional christiancass.csj@gmail.com, en lo posible el día 02 /06/2020

MATERIALES: Espacio mínimo 1mts x 1mts.

ACTIVIDADES:

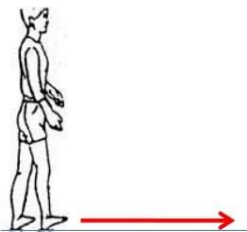
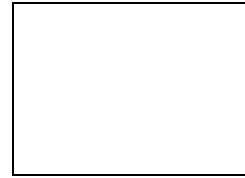
Calentamiento inicial:

- 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 calentamiento y coordinación.
- Realizar el ejercicio de circuito de motricidad y saltos (profesores Christian y Argen) con cosas de tu casa.

- ❖ Recuerda que el **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, y el **equilibrio estático** es la habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo.

Actividad 1

De acuerdo a las guías realizadas sobre los equilibrios, Pinta el recuadro del equilibrio dinámico de color **azul** y de color **rojo** el de equilibrio estático.



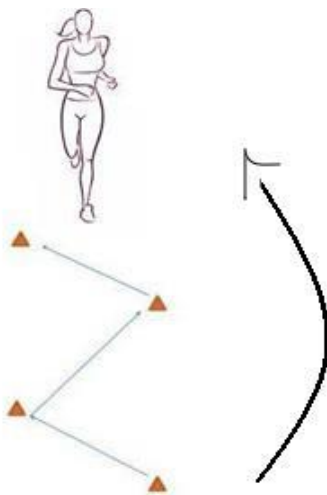
Actividad 2

Con la ayuda de tus padres realizaremos un circuito de habilidades como saltar, desplazamientos y equilibrios. Puedes ocupar distintos objetos de tu casa.

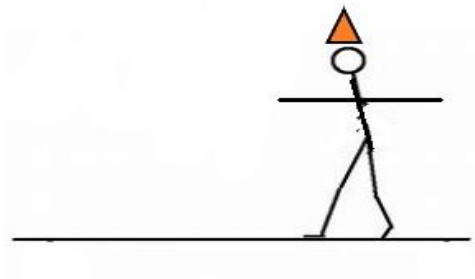
1. Saltos a pie junto, una vez que salta se devuelve caminando al principio y vuelve a comenzar



2. Desplazamientos en Zigzag, cuando termina se devuelve caminado al inicio



3. Equilibrio dinámico sobre cuerda y con objeto en la cabeza o mano



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 de los ejercicios físicos en la aplicación ClassDojo

Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física.