



2º Guía EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1º básico: Unidad Locomoción



OBJETIVO:

- Desarrollar psicológica, social y cognitivamente al niño o niña.
- Estimular un nuevo nivel de autoconciencia.
- Desarrollar un sentido de competencia e iniciativa.
- Otorgar una nueva capacidad para lidiar con las tensiones del entorno.

Pídele ayuda a tus padres, para crear tu circuito Mundo de EDUFI

Según la dimensión de tu casa, encuentra el lugar más amplio y/o largo para poder realizar un circuito físico de locomoción con y/o implementos de la casa. Usa tu creatividad al momento de realizar el circuito.



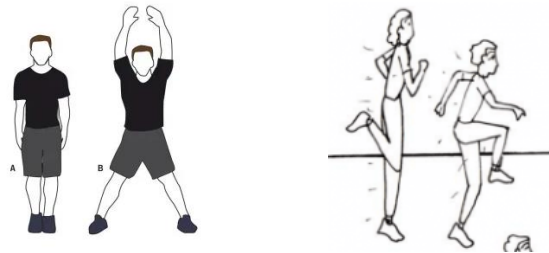
Materiales:

- Sillas
- Mochila
- Estuche
- Cuadernos
- Palo de escoba o barita hecha con papel de diario
- Mesa (u otras sillas)
- Cinta para enmascarar (masking tape) o lana
- Papel higiénico
- Pelota
- Balde o canasto

*Si no tienen alguno de estos materiales ser creativos.

CALENTAMIENTO:

Activar el cuerpo durante 4 a 5 minutos, donde debes moverte ya sea dinámicamente; correr hacia diferentes direcciones, correr levantando rodillas al pecho en el lugar, correr llevando talones al glúteo, o movimientos estáticos; (en el lugar), saltar separando y juntando brazos y piernas, etc.



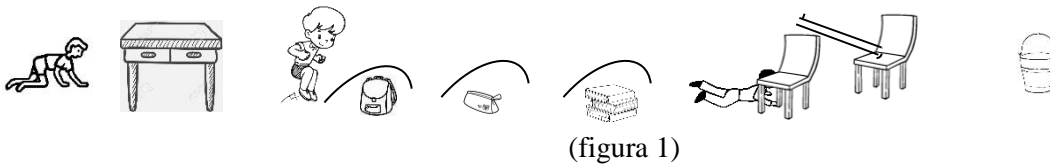
Posterior a la activación comienza la movilidad articular durante 6 a 8 minutos aproximadamente.





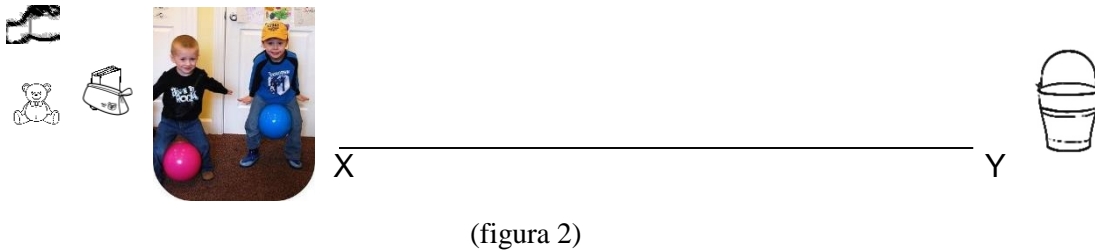
1º Circuito

En esta estación se trabajarán 3 tipos de locomoción: El circuito comenzará en la mesa (figura 1), a continuación saltaras con los pies juntos, tres obstáculos, como una mochila, un estuche, libros u otros objetos (como bolsita de aseo, zapatos, etc.), para finalizar pasando por debajo de un fuerte (construido por dos sillas y un palo de escoba o listón). Al final del circuito encontraremos un canasto (o balde) con 5 objetos (puede ser un lápiz, un peluche y/o juguetes, etc.) deberán tomar UN objeto, volver corriendo al lugar de inicio y dejar el objeto sobre la mesa, y reiniciar nuevamente el circuito, hasta que se acaben los objetos del canasto.



2º Circuito

Deberás trasladar, 5 objetos de tu casa (papel higiénico, juguete, peluche, etc.), entre tus rodillas (figura 2), uno a la vez, desde el punto X al punto Y, saltando. Dile a un integrante de tu familia que participe contigo también. Si el objeto se te cae, debes volver a comenzar.



3º Circuito

Marca en el suelo (con cinta, cuerda o toallas o ropa), tres tipos de caminos, uno recto, otro en zigzag y el tercero serpenteado, (referencia en las imágenes). Deberás caminar sobre ellas de la siguiente manera:



Línea continuada recta: Avanzar de espalda, colocando un pie detrás del otro

Línea en zigzag: Avanzarás de lado, colocando un pie, al lado del otro.

Línea serpenteada: Avanzarás de frente, colocando un pie delante del otro.



Vuelta a la calma

Elongación, cuenta 8 segundos en dada posición.

