

## LA ROPA DEPORTIVA

Las personas tienen distintas formas de vestirse para distintas ocasiones, por ejemplo:

Cuando papá y mamá van a una fiesta se colocan muy bellos, mamá vestidos con brillos y papá su mejor pantalón.

Cuando van de paseo mamá prefiere algo más relajado como un Jean y una blusa al igual que papá con su Jean y poleras.

Cuando van a la iglesia mamá se pone muy guapa y busca sus vestidos más elegantes y papá a veces hasta se pone corbata.

Ahora bien, cuando las personas hacen deportes utilizan otro tipo de ropa... reflexionemos.

- ¿Conocen a alguna persona que practique algún deporte? ¿Quién es? ¿Qué deporte practica?
- ¿Cómo se viste esa persona para hacer deporte?
- de las personas que están contigo ¿alguna lleva puesta una prenda de deporte?
- ¿Cuál es la diferencia entre la ropa deportiva y la normal que se utiliza para pasear o ir a trabajar?

- Encierra en un círculo rojo todos los niños que no lleven ropa deportiva



En tus clases de educación física siempre deberás usar ropa deportiva

- Dibujate con ropa deportiva para tus clases de educación física



No te olvides de las ZAPATILLAS deportivas y CALCETINES

## Actividades 1º básico

Semana 3 cuarentena (30 de marzo- 03 de abril)

<b>Día 1</b>	
objetivo	indicadores
OA09 Practicar actividad física en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la practica de actividad física.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifican la ropa que pueden utilizar para un mejor desarrollo en la clase de educación física.</li></ul>
Recursos / tiempo	Actividad
Cuaderno de Educación Física y Salud Tiempo estimado: 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Junto a tus padres reflexionen sobre la ropa que utilizas a diario y la ropa que utilizas para hacer deporte y luego desarrolla la pequeña guía "LA ROPA DEPORTIVA"</li><li>- Luego pega la hoja en tu cuaderno de educación física y salud con la fecha en que trabajaste. (si no puedes imprimir, entonces dibújate a ti mismo en tu cuaderno con ropa adecuada para realizar la clase de educación física y salud.</li></ul>

<b>Día 2</b>	
objetivo	Indicadores
OA01 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Patea un objeto que se encuentra en posición estática.</li></ul>
Recursos / tiempo	Actividad
Balón de cualquier material Material reciclable como latas, botellas o trarros  Fono wsp: +56962463077 Correo: fisica.empedrado@gmail.com	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Movilidad articular: realiza movimientos circulares con cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, cuello, en forma lenta contando hasta 10 (rodillas se realiza pequeñas flexiones NO circunducción).</li><li>2. Movimientos activos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Toca el suelo y luego salta en el puesto 10 veces</li><li>- Abre y cierra las piernas, al mismo tiempo abre los brazos y junta tocando las manos sobre la cabeza (figurando estrellitas) 10 veces</li></ul></li></ol>

- Corre en el puesto levantando lo mas posible las rodillas en 10 segundos.
3. Actividad central:
- a. practica con un balón de futbol o de goma (si no tienes confecciona uno con papel de diario o lo que tengas (ropa vieja)) patéalo hacia un punto fijo; por ejemplo: frente a una pared varias veces
  - b. pateo el balón y lánzalo hacia un compañero (papá, mamá, hermano, primo o a quien tengas)
  - c. finalmente ubica a una distancia aproximada de 5 a 7 metros 5 latas de bebidas, botellas o tarros. Patea el balón intentado botar cada uno de ellos.
  - d. ENVÍA FOTOS DE TU ACTIVIDAD PARA PODER SER EVALUADA. En la semana del 06 al 09 de abril.**
4. Movimientos de elongación: estírate por 10 segundo en cada ejercicio:
- Tocar tus pies con las manos sin doblar rodillas
  - Tocar pie derecho con ambas manos sin doblar rodilla y luego el izquierdo
  - Separar las piernas a la anchura de hombros y tocar con tus manos los talones sin doblar rodillas.
  - Párate derecho (a) con piernas levemente separadas y enlaza tus manos y estíralas lo mas que puedas hacia adelante, colocando tu cabeza entre los hombros (no debes doblar tu cuerpo). Realiza lo mismo con los brazos estirados hacia arriba y por último enlaza tus manos por la espalda sin flexionar codos ni cadera, intenta llevarlas lo mas alto que puedas.

Recuerda que la movilidad articular, movimientos activos y elongaciones son fundamentales para evitar lesiones cuando realizas actividad física.

Estos ejercicios están destinados a ocupar entre 15 a 20 minutos al día, no dejes de hacerlos.

Trabajaremos tanto en el cuaderno de salud como en actividad física en lapsos pequeños de tiempo, entendiendo que estamos en una situación difícil para todos.

Prof. Viviana Valdés Aravena.