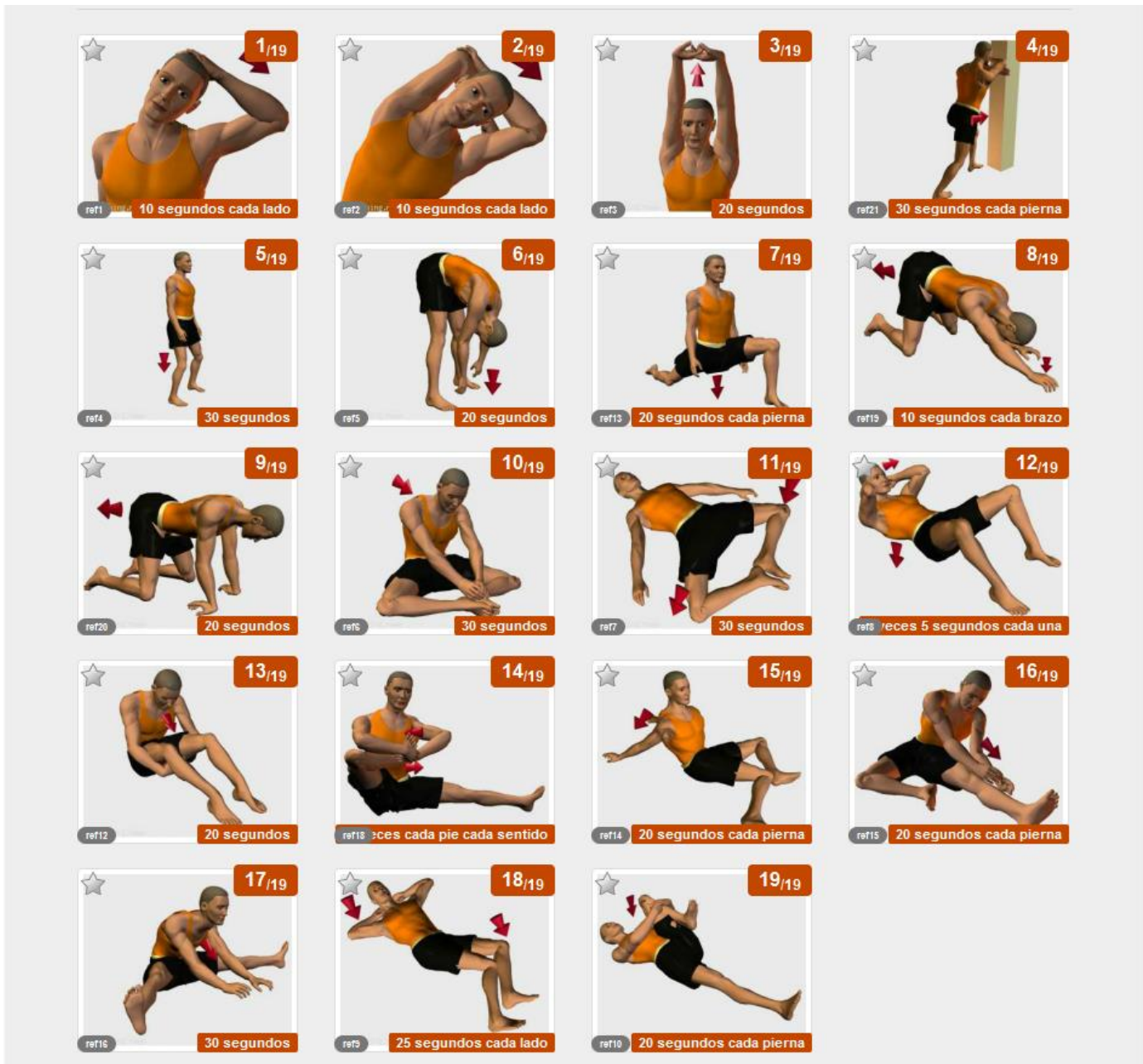




## PLAN DE TRABAJO (REMOTO) PARA LA CONTINGENCIA NACIONAL (“CORONAVIRUS”)

PROFESOR (A): Cristian Donaire Cortes	
ASIGNATURA: Educación Física	
CURSO : 1° Básico	
N° HORAS SEMANALES: 3 horas	
FECHA : Semana del 04 de mayo al 15 de mayo	
UNIDAD : Unidad 1 habilidades motrices básica de locomoción y manipulación	
OA INVOLUCRADOS (en número y palabras):  OA 1.- Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividad física.  OA 2.- Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.	
RECURSOS PEDAGÓGICOS UTILIZADOS: Guía entregada por profesor.	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocen as diferentes partes de su cuerpo</li><li>• Utilizan diferentes partes de su cuerpo para trasladar objetos livianos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>. - Calentamiento (ficha numero 1)</li><li>. - Yoga de los animales (Ficha numero 2)</li><li>. - video explicativo.</li><li>. - Vuelta a la calma (Ficha numero 3)</li></ul>

## Ficha numero 1



## Ficha Numero 2

Video Explicativo, revísalo y realiza ejercicios con tu cuerpo, imitando los movimientos que se exponen. Para luego realizar los distintos movimientos que la imagen muestra.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I&t=10s>

# YOGA PARA NIÑOS

Dos veces al día invita a tus niños a realizar una actividad

 <p>ÁRBOL</p>	 <p>MONTAÑA</p>	 <p>PERRO</p>	 <p>AVIÓN</p>
 <p>ARMADILLO</p>	 <p>PINZA</p>	 <p>LOTO</p>	 <p>ARDILLA</p>
 <p>BARCO</p>	 <p>VELA</p>	 <p>ARCO</p>	 <p>ARADO</p>
 <p>PUENTE</p>	 <p>LEON</p>	 <p>NIÑO RELAJADO</p>	 <p>GUERRERO</p>

## Ficha numero 3

### 1) Respiración abdominal o diafragmática:



a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

### 2) Respiración costal:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

### 3) Respiración acompañada por el movimiento de los brazos:



a. Inspirar separando los brazos en cruz hasta unir las manos por encima de la cabeza.



b. Soplar bajando los brazos rectos por delante de la cara hasta el suelo.

### 1) Respiración abdominal o diafragmática:



a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.



b. Soplar lentamente por la boca intentando alargar este tiempo.

### 2) Respiración costal:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger el aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca procurando alargar este tiempo.