



Centro Educacional San Carlos de Aragón
Av. San Carlos 0205 www.colegiosancarlos.cl – camilo.hauyon@gmail.com
Departamento de Educación Física

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA PÁRVULOS

PROFESOR CAMILO HAUYON S.

Educación Física en Casa, es un herramienta de trabajo que tiene como objetivo estimular la **Motricidad** de los alumnos apoyados por los padres. Esta herramienta presenta la estructura y contenidos de las clases regulares, pero adaptada al contexto en el cual se desarrollara (casa). Es una herramienta de libre aplicación que no contempla el número de ejercicios (cantidad) ni el espacio, debido a que cada contexto es diferente.



1. CALENTAMIENTO

1.1 MOVILIDAD ARTICULAR



- Rotación circular del cuello, ambas direcciones **(5 por cada dirección)**
- Rotación circular de los hombros, hacia atrás y adelante **(10 c/dirección)**
- Rotación circular de las muñecas, hacia adentro y afuera **(10 segundos)**
- Rotación circular de la cadera, ambas direcciones **(5 por cada dirección)**
- Manos en las rodillas, hacemos rotación circular de las rodillas, hacia adentro y afuera **(5 por cada dirección)**
- Flexión y extensión de las rodillas **(10 veces)**
- Punta de pie en el piso, hacemos rotación de tobillo en ambas direcciones **(10 por cada pie en ambas direcciones)**



2. PARTE PRINCIPAL

2.1 EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN

Desplazamiento
Talones
Frontal



Desplazamiento
Puntillas
Frontal



Direcciones:
Líneas, curvas,
diagonales.

Desplazamiento
Talones
Lateral



Desplazamiento
Puntillas
Lateral





2. PARTE PRINCIPAL

2.2 EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN

Cuadrúpeda



Apoyar solo
manos y pies

Enanitos



Desplazamiento agachados,
moviendo brazos adelante y atrás



2. PARTE PRINCIPAL

2.3 EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN

Técnica de Carrera

Desplazamiento en diferentes direcciones e intensidad progresiva (- a +) con movimiento de los brazos (braceo atrás y adelante)

Skipping



Desplazamiento con elevación de rodillas (90°) alternando las piernas.

Taloneo



Desplazamiento con elevación de talones (al glúteo) alternando las piernas.

Payasito



Desplazamiento con extensión de piernas (sin flexionar rodillas) alternando las piernas



2. PARTE PRINCIPAL

2.4 EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN

Marcar 5 a 8 pasos

CARRERAS



Punta de pie – Inclinación hacia adelante – Partida

VELOCIDAD DE REACCIÓN

Estímulos de salida.

- A la cuenta de 3
- Al aplauso
- Al Silbido

VARIANTES DE SALIDA





2. PARTE PRINCIPAL

2.5 EJERCICIOS DE SALTOS

Salto Vertical



Punta de pies – Brazos al piso – Impulso arriba – Amortiguación

Amortiguación del Salto

Cada vez que realizamos un salto, debemos amortiguar la caída con punta de pies y flexión de las rodillas.

Salto Frontal



Punta de pies – balanceo de brazos (adelante-atrás) – Impulso de brazos (adelante) – Amortiguación



2. PARTE PRINCIPAL

2.6 EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Desplazamiento Punta Talón



Desplazamiento lento y controlado de punta y talón manteniendo el equilibrio, con variantes de dirección, adelante y atrás, líneas curvas, con el cuerpo agachado.



2. PARTE PRINCIPAL

2.7 EJERCICIOS DE MANIPULACIÓN

Lanzar y Atrapar



Lanzar la pelota con dos manos



Lanzar la pelota con una mano



Atrapar la pelota con dos manos



Si no cuentan con una pelota en casa, confeccionar una con pantis, telas desgastadas o papel de diario.



2. PARTE PRINCIPAL

2.8 EJERCICIOS DE MANIPULACIÓN

Lanzamiento

1ro
Pelota al frente
extensión del
codo, Lanzar!



2do
Pelota al costado,
rotación del
hombro y
extensión del codo,
Lanzar!



Si no cuentan con una pelota en casa, confeccionar una con pantis, telas desgastadas o papel de diario.



2. PARTE PRINCIPAL

2.8 EJERCICIOS DE MANIPULACIÓN

Lanzamiento

3ro
Pelota atrás y arriba, rotación de la cadera y hombro, extensión del brazo, Lanzar!



Si no cuentan con una pelota en casa, confeccionar una con pantis, telas desgastadas o papel de diario.



3. VUELTA A LA CALMA

3.1 Flexibilidad

ELONGACIONES ESTATICAS TREN SUPERIOR



15 segundos por cada segmento



3. VUELTA A LA CALMA

3.1 Flexibilidad

ELONGACIONES ESTATICAS TREN INFERIOR



15 segundos por cada segmento



3. VUELTA A LA CALMA

EJERCICIOS DE RESPIRACION



INSPIRAR
EXTIRAR
EL CUERPO
ARRIBA

VOTAR AIRE
RELAJAR EL
CUERPO
ABAJO

3 REPETICIONES



**LAVARSE LAS MANOS Y TOMAR AGUA,
BIEN HECHO !!!**