



Guía de Educación física en casa 1° básico (segunda quincena en casa) “Habilidades Motrices”

Objetivo de aprendizaje	OA1 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 y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos
Instrucciones	Las actividades deben ser realizadas dos veces a la semana de 30 a 45 minutos como máximo (puede ser lunes y martes como en ed. física). Debe ser un trabajo acompañado para leer instrucciones.

Actividad o sesión 1

Descripción de la actividad central: El trabajo de estos días estará enfocado en el movimiento del cuerpo “habilidades motrices” (gatear, caminar, correr, saltar y trepar, lanzar, recibir, golpear y patear, girar, balancear, rodar, equilibrar).

Indicaciones

Ejecutar un breve calentamiento o activación de nuestro cuerpo para la parte central de la actividad además de mantenerse hidratados (agua).

Calentamiento: Ejecutar juegos como los enviados en la guía anterior (cachipun tiña, congelado, etc) y/o realizar ejercicios de movimiento articular, comenzando por articulaciones de tren inferior (tobillos, rodillas), luego tren medio (cintura, caderas), finalizando en tren superior (hombros, muñecas, cuello). Solo debes ejecutar movimientos suaves en tus articulaciones.



Desarrollo o parte central de la actividad:

A. Ejecutar diversos que a continuación se describen.

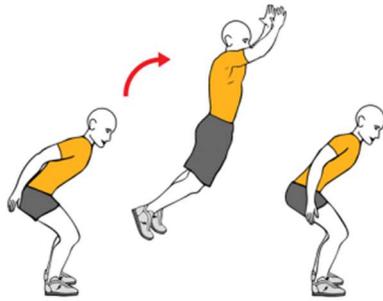
1. Trotar en el lugar contando hasta 10. (5 veces)
2. Saltos con pies juntos en el lugar 10 veces.
3. Saltos hacia adelante con pies juntos (10 saltos)
4. Salto en un pie (5 veces por pie).
5. Dibujar o imaginarse una línea y caminar manteniendo el equilibrio.

Esta secuencia de ejercicios debe repetirse 3 veces.

B. El adulto acompañante de esta actividad, deberá solicitarle al estudiante que se mantenga en movimiento y a su señal detenerse y ejecutar ejercicios tales como:

- Sentarse rápidamente en el suelo

- Acostarse de cubito abdominal (guatita)
- Saltar 5 veces
- Etc. todas las tareas motrices que el ayudante solicite, sean seguras y que colaboren con mantener al estudiante en movimiento.



(salto pie junto)



(salto en un pie)

Cierre o vuelta a la calma: Realizar ejercicios de estiramiento o flexibilidad. Mantener 15 segundos en cada ejercicio de flexibilidad.





Guía de Educación física en casa 1° básico

(segunda quincena en casa)

“Esquema Corporal”

Objetivo de aprendizaje	OA Reconocer las partes del cuerpo y colorearlas.
Instrucciones	El estudiante debe recibir apoyo en su trabajo escolar. Recordar si no puedes imprimir puedes dibujar y colorear.

Actividad o sesión 2

Descripción de la actividad central: Indicaciones: Colorear las partes del cuerpo según corresponda

- Cabeza (incluyendo cara): Naranja
- Cuello: rosado
- Brazos: amarillo
- Tronco: azul
- Manos: rojo
- Piernas: verde claro
- Pie: celeste
- Cabello: café

