

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineralelteniente.cl

GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 8

UNIDAD 1: Habilidades motrices básica de locomoción, manipulación y estabilidad.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: Primero Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 25 al 29 de mayo

O.A 1: Desarrollar las habilidades motrices básicas, a través de una variedad de juegos y actividades deportivas demostrando disposición a mejorar su condición física.

1. INSTRUCCIONES:

Querido apoderado, es necesario que lea y le ayude a su hijo o hija a realizar los ejercicios de habilidades motrices básicas.

Queridos estudiantes esta semana continuaremos trabajando y desarrollando las habilidades motrices básicas mediante actividades posibles de realizar al interior del hogar, las cuales permiten mantenerlos activos y motivados.

Les mando un abrazo fraterno.

2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividades.

Ejercicio 1: Realiza la siguiente rutina de ejercicios.



Realizar saltos de tijera separando y juntando los brazos y las piernas. (15 repeticiones).

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineralelteniente.cl



Debes elevar las rodillas alternando entre derecha e izquierda por lo menos durante 20 segundos a una velocidad lenta.



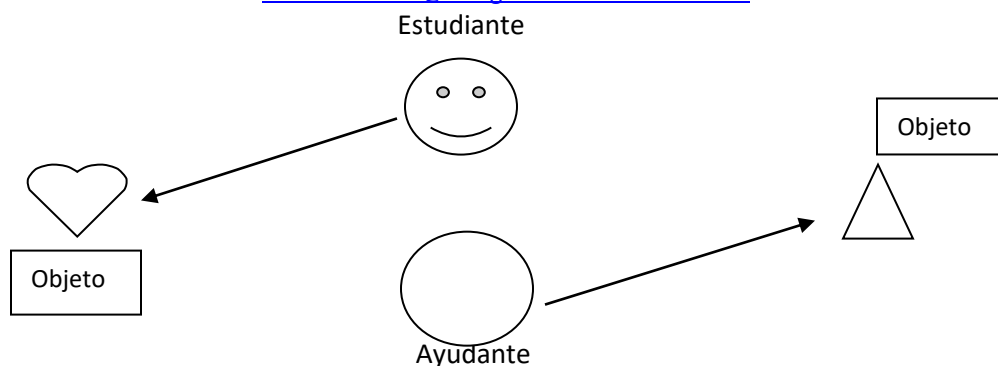
Debes elevar las rodillas alternando entre derecha e izquierda contando hasta 20 a una velocidad lenta.

En este momento pueden beber un poco de agua y descansar durante un minuto, para continuar con los ejercicios.

Ejercicio 2: Comenzaremos con un juego, en el cual debe haber 3 participantes (el o la estudiante, y dos personas más)

- El estudiante con un participante se debe ubicar frente a frente, separados por un metro de distancia.
- Deben colocar dos objetos pequeños a la derecha de cada participante a un metro de distancia.
- Un tercer participante dará las instrucciones, como, por ejemplo: tocarse la cabeza, saltar, cambio de lugar, abajo, arriba, a la derecha (en el momento de escuchar derecha o izquierda, deben tomar el objeto pequeño que se encuentra en el lugar nombrado)
- El primer participante que toma el objeto es el ganador.
- Duración del juego 5 a 10 minutos.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineralelteniente.cl



Se anexa el video para que visualice el ejercicio en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=VfrX8bbhjio>



En este momento pueden beber un poco de agua y descansar durante un minuto, para continuar con los ejercicios.

Ejercicio 3: vamos a realizar un pequeño circuito en donde se desarrollarán las habilidades motoras de locomoción, manipulación y estabilidad trabajadas.

Se ubicarán diferentes obstáculos al interior del hogar o en su exterior con la ayuda y supervisión de sus apoderados.

Obstáculo 1: inicio del circuito, se ubicará una silla

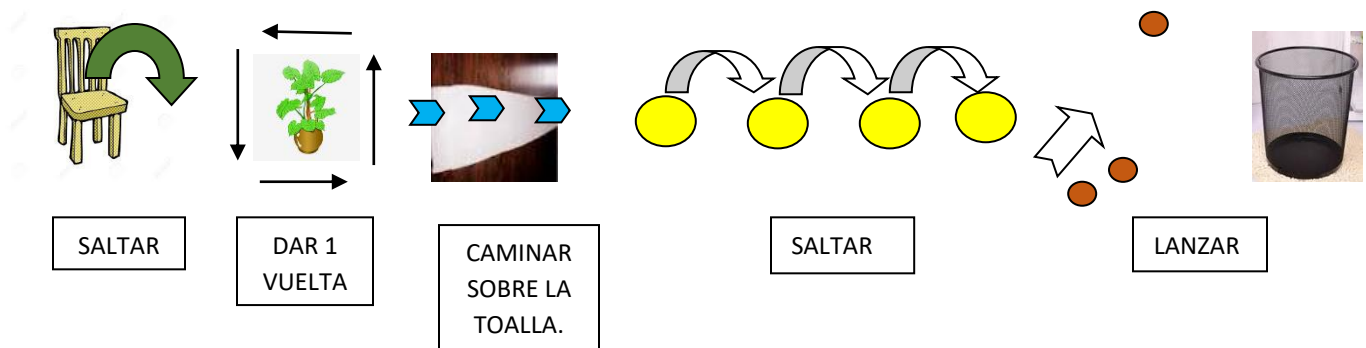
Obstáculo 2: A 1 metro de distancia de la silla se pondrá otro objeto (como por ejemplo una planta u otra silla, entre otros)

Obstáculo 3: después del objeto, se ubicará una toalla larga envuelta para formar algo lineal, por la cual deberá realizar equilibrio

Obstáculo 4: luego con los círculos hechos para la guía N° 7 se ubicarán separados en forma lineal (si no tiene los círculos los puede crear con lana, cuerdas, cartón, papel, goma Eva, toallas, entre otros).

Obstáculo 5: fin del circuito, el niño o la niña debe confeccionar 3 pelotitas de diario o revistas, y luego de los círculos poner estas pelotitas en el suelo y un recipiente (papelero, caja u otro) a 1 metro de distancia.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineralelteniente.cl



El circuito comienza de la siguiente manera:

- El o la estudiante se ubicará sobre la silla y deberá saltar al piso, dar una vuelta alrededor del objeto, continuará caminando sobre las toallas ubicadas linealmente con brazos extendidos, luego saltará dentro de los círculos, para terminar, tomara una pelotita y la lanzara al recipiente con su mano dominante, tiene que logra encestar. Luego de terminar trotará hacia la silla y volverá a repetir el circuito.
- En la vuelta dos, los saltos en los círculos se realizarán con un solo pie
- En la vuelta tres, los saltos en los círculos se realizarán con giros. 180°

En este momento pueden beber un poco de agua y descansar durante un minuto.

Ejercicio 4: - Los estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma inspirando por la nariz y expulsando por su boca 10 repeticiones.

IMPORTANTE: Estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras

Vamos mis lindos(as) estudiantes, con entusiasmo, a ponerle ganas motiven a sus familias, que Dios los bendiga.

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.

