

GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 10

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

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: Primero Básico **LETRA:** A-B-C

O.A 6-11: Ejecutar movimientos activos durante un tiempo determinado, para desarrollar la resistencia por medio de ejercicios y circuitos, y demostrando comportamientos seguros dentro de los límites establecidos para la actividad.

1. INSTRUCCIONES:

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

Queridos estudiantes esta semana continuaremos trabajando y desarrollando la resistencia y las habilidades motrices mediante actividades posibles de realizar al interior del hogar, las cuales permiten mantenerlos activos y motivados. y de este modo daremos término a la unidad 1.

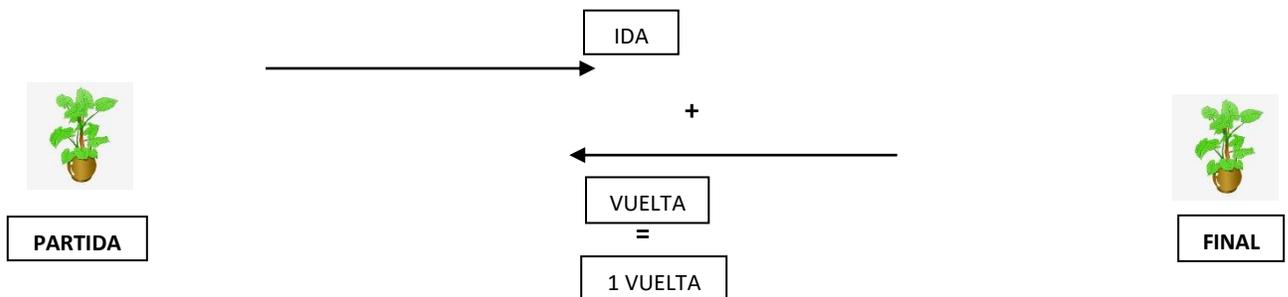
Les mando un abrazo fraterno.

2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades 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: Calentamiento, busca un lugar de tu casa y marca con un objeto el inicio y el final del recorrido. Realiza la siguiente rutina de ejercicios. (Pueden beber un poco de agua cada vez que encuentren que sea necesario)



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

- trote “3 vueltas” desde el punto de partida que tu escogiste.
- Saltando en un pie “1 vuelta”
- Saltando con los dos pies juntos en reversa (para atrás) “1 vuelta”
- Sentadillas con saltos y desplazamientos “1 vuelta”
- Brazos estirados (al frente) con las palmas para abajo, eleva rodillas tocando las palmas y da “1 vuelta”.

Ejercicio 2: Elongación, realiza las posiciones.

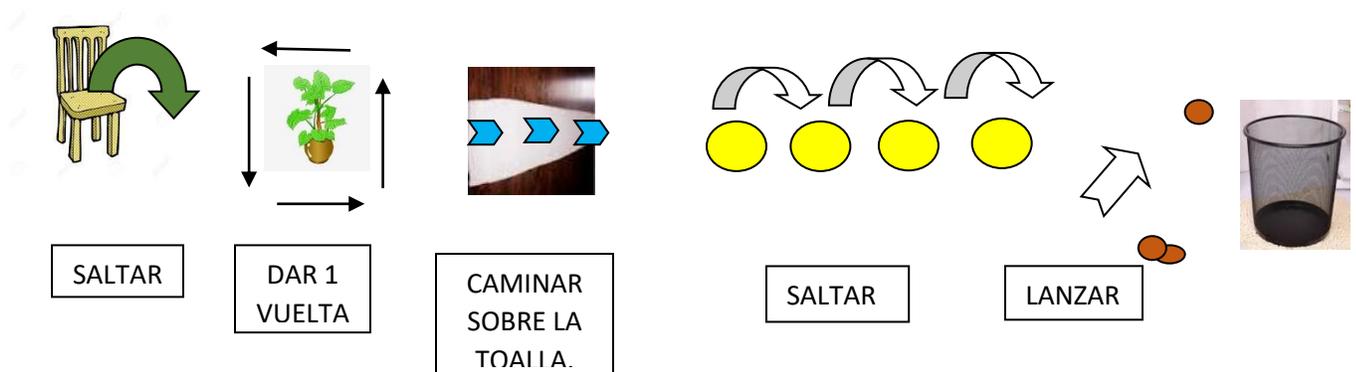
- **poso1:** junta tus pies, baja y con tus manos toca la punta de tus pies. “10 segundos”



- **Paso 2:** siéntate y estira tus piernas, baja y toca la punta de tus pies. “10 segundos”

- **Paso 3:** ponte de pie y mueve tus articulaciones durante 10 segundos cada movimiento.
 - mueve tu cuello.
 - mueve hombros.
 - Mueve tus muñecas
 - movimiento de cadera.
 - Y Mueve tu tobillo derecho y luego el tobillo izquierdo.

Ejercicio 3: Realizar el circuito trabajado en la guía 8, en donde se desarrollarán las habilidades motoras de locomoción, manipulación y estabilidad “equilibrio” trabajadas.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.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 (realizados en la guía N° 7), para terminar, tomara una pelotita de papel (diario o revista) 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.

Ejercicio 4: Con indumentaria deportiva (buzo y zapatillas), en un lugar seguro, crea tu propio circuito donde desarrolles las habilidades vistas en las guías anteriores, puedes realizar las que más te gusten, agregar nuevos ejercicios u otras actividades relacionadas con las habilidades.

- Debe desarrollar dos habilidades de locomoción (correr, saltar, galopar, rodar, reptar, entre otros), dos de manipulación (lanzar, recibir, botear, arrastrar, golpear, entre otros) y dos de estabilidad (empujar, equilibrarse, colgarse, entre otros).
- Con la colaboración de tu apoderado graba un video de 2 minutos ejecutando tu propio circuito en casa. para dar cuenta de tu evaluación formativa.
- En el caso que el apoderado no quiera exponer a su hijo(a), no es necesario que se muestre la cara del estudiante.
- Enviar al correo institucional: yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

Recuerda Mantén una alimentación equilibrada y evita comer a deshoras.

Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...

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

