



GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 12

UNIDAD 2: Acciones motrices en relación a sí mismos, un objeto o un compañero.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

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

O.A 1: Manipular y recibir con diferentes partes del cuerpo un objeto lanzado desde cierta distancia.

1. INSTRUCCIONES:

Querido apoderado, es necesario que lea y le ayude a su hijo o hija a realizar los ejercicios de habilidades motrices de manipulación que significa controlar o dominar un objeto.

Queridos estudiantes esta semana continuaremos trabajando y desarrollando las habilidades de manipulación 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 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.

- ❖ Para las siguientes actividades necesitas: un palo de escobillón, dos sillas, globo, botellas y una pelota de calcetín.
- ❖ Recuerda que pueden beber un poco de agua cada vez que encuentren que sea necesario.

Ejercicio 1: Calentamiento: debes ubicar un palo de escobillón como se indica en las imágenes y realizar:

- 1 minuto de saltos a pies juntos de lado a lado “derecho-izquierdo”
- Descansa 30 segundos
- 1 minuto de saltos a pies juntos “adelante-atrás”



Ejercicio 2: necesitas dos sillas, un palo de escobillón y un globo.

escoge un lugar de tu casa para realizar el segundo juego de manipulación. recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.



Indicaciones:

- Debes ubicar dos sillas separadas y el palo de escobillón transversal.
- debes ubicarte a un lado y un compañero(a) de juego al otro lado.
 - Pueden jugar individual “1 v/s 1” o en parejas “2 v/s 2”
- Deben lanzarse el globo y golpearlo con cualquier parte del cuerpo (manos, pies, cabeza)
- Pueden usar uno o dos golpes para lanzar el globo al lado opuesto.
- Duración: 10 minutos

Ejercicio 3: necesitas un globo.

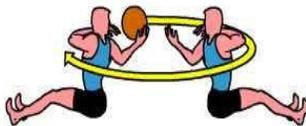
Recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividad 1:



- Infla un globo y luego lánzalo con una mano.
- Toca el piso y agarra el globo antes que se caiga
- Duración: 1 minuto – descansa 30 segundos y vuelve a repetir la actividad.

Actividad 2:



- trabajo en parejas (pídele a una persona que te ayude)
- deben sentarse “espalda con espalda” y pasar el globo al compañero lateralmente mediante torción del tronco y recogerlo en el lado contrario.
- Duración: 30 pases laterales
- Ahora deben pararse y ubicarse de la misma forma “espalda con espalda” y pasarse el globo lateralmente.
- Duración: 30 pases laterales

Ejercicio 4: juego los bolos: necesitas botellas de cualquier tamaño y una pelota de calcetín.



- Puede jugar solo el alumno o en grupos y tener puntos.
- Colocamos las botellas de manera vertical, y se desplazan contamos 15 pasos en línea recta para marcar la línea de lanzamiento.
- Teniendo las botellas y la marca lista puedes comenzar a jugar.
- Duración: 10 minutos

Ejercicio 5: Vuelta a la calma: para finalizar, los estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma.

Realiza las posiciones de cada imagen durante 10 segundos cada una, acompañando cada ejercicio con una enérgica inhalación y exhalación.



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.

