



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

GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 7

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: 18 al 22 de mayo

O.A 1: Utilizar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad 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.

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: Comenzaremos con un juego el cual se llama simón dice, el apoderado deberá dar las indicaciones y los niños tienen que realizarlas, están listo.... Si... comenzamos:

Indicaciones:

- simón dice tocarse la cabeza
- simón dice saltar en un pie
- simón dice agacharse y caminar como un enanito.
- simón dice trotar
- simón dice saltar a tu derecha (salto lateral)
- simón dice saltar a tu izquierda (salto lateral)
- simón dice sentados

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

- simón dice gatear
- simón dice salta como una ranita
- simón dice ponte de pie y mueve tus hombros
- simón dice tocarse los pies y contar hasta 10



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

Ejercicio 2: traza una línea en el piso con lana, cuerda, cinta adhesiva, tiza o toallas enrolladas de unos dos metros. Los estudiantes deberán caminar sobre la línea con los brazos extendidos (abiertos hacia los lados) de un extremo a otro. Deberá repetir la acción 3 veces.



Ejercicio 3: Los estudiantes deberán caminar sobre la línea trazada anteriormente, pero esta vez deberá tener un objeto en la mano e ir lanzándolo y luego tomarlo realizando el trayecto. El ejercicio lo deberá repetir 4 veces.

Ejercicio 4: marca la circunferencia de un plato en el material que tengas en tu casa (cartulina, goma Eva, hojas, cartón, diario, entre otros) y luego recórtalos. Si no tienes material donde marcar y recortar, puedes armar un círculo con lana, cinta adhesiva, tiza, entre otros.

Se ubican los círculos (aproximadamente 6) en el piso, los estudiantes deberán pasar por alrededor realizando zigzag (ida) y en la vuelta saltar pisando cada círculo con los pies juntos. Esto lo deberá repetir 5 veces.

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



Ejercicio 5: realiza las posiciones de cada imagen durante 10 segundos cada una, acompañando cada ejercicio con una enérgica inhalación y exhalación.



IMPORTANTE: Estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.

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

