



"Con Mi Esfuerzo y Tu Ayuda
Aprendo más y mejor"

Educación Pública
SLEP Puerto Cordillera
Coquimbo

GUÍA 1º BÁSICO A-B
TRABAJO EN CASA Educación Física y Salud.
(SEMANA 18 AL 29 DE MAYO)

| | | |
|--|-------------------------------------|---|
| TIPO DE EVALUACION: FORMATIVA. | | |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE: | CURSO: 1º Básico A y B | NOMBRE DEL PROFESOR(a): Katherine Lillo G. Nataly Pinilla C. |
| NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Educación Física y Salud | FECHA: | UNIDAD 1: Habilidades motrices básicas |
| PORCENTAJE DE EXIGENCIA MINIMO: 60% | PORCENTAJE ALCANZADO: | |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE: (01) Demostrar Habilidades Motrices Básicas en variedad de juegos y actividades físicas. | | |
| HABILIDADES A DESARROLLAR: Habilidades de Locomoción, manipulación, estabilidad, equilibrio, salto a pies juntos, caminar y correr. | | |

Actividades

Esta guía está dirigida para los alumnos de Básica con ayuda de un adulto responsable.

¿Cuánta actividad física necesitan los niños? Por lo menos 60 minutos al día de actividad moderada o 30 minutos de actividad más dinámica (caminar rápido) al día durante la semana.

Procurar seguir estas recomendaciones:

1. Menos de 2 horas al día Ver televisión, jugar videojuegos y utilizar la computadora.
2. Dos a tres veces por semana Realizar suficientes ejercicios que te ayuden a mantener firmes tus músculos.
3. Tres a cinco veces por semana Realizar alguna actividad moderada. (Mínimo 20 minutos).
4. Cada día Camina, pasea a tu mascota, sube y baja escalera, juega al aire libre y recoge tus juguetes.
5. Hidratarse cada 15 minutos con agua.
6. Mantener el higiene de nuestros niños lavarse las manos con jabón más de 30 segundos después de cada actividad.

Ejercicios aeróbicos que podemos realizar con nuestros niños: tiempo estimado por 15 minutos

- 1- Daremos 10 vueltas a lo largo del patio o un espacio de la casa.
- 2- Daremos 10 saltos a pies juntos.
- 3- Caminaremos en cuadrúpeda.
- 4- Saltaremos en un solo pies.

Ejercicios de elongación:

Cada niño sale realizando una postura de yoga distinta por lo tanto a cada una se le asignó un número y la usaremos como ejemplo.

1. Nos colocaremos de rodillas y realizamos ejercicios de respiración inhalar y exhalar en 5 tiempos.
2. Nos colocamos de pie flectaremos una la rodilla derecha y hacemos equilibrio con un pie.
3. Nos colocamos hincados pero colocaremos nuestra frente tocando el suelo.
4. Nos sentamos con las piernas estiradas y tratamos de tocarnos la punta de los pies con nuestras manos.
5. Nos colocamos de pie flectamos una la rodilla izquierda hacemos equilibrio con un pie iremos alternando.
6. Nos colocaremos de espalda al piso y estiraremos las piernas hacia arriba sin flectar las rodillas.



En esta actividad necesitaremos un ula- ula o bien podemos fabricar un círculo de cartón y papel o bien podemos dibujarlo con una tiza en el suelo.

1. Le indicaremos a su pupilo que se quede dentro del círculo, luego le diremos que se quede afuera del círculo, de esta manera el niño aprenderá que es adentro y que es afuera.
2. Le indicaremos a su pupilo que se coloque al lado derecho del círculo, luego al lado izquierdo.
3. Una vez aprendido lo anterior le indicaremos posiciones como: sentado dentro del círculo, de guatita al piso fuera del círculo, un solo pies dentro del círculo, estirado de espalda fuera del círculo.



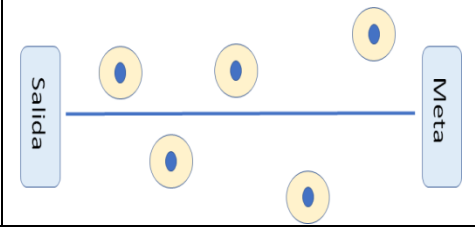
Jugar a los bolos con botella de plásticos

1. En Esta actividad juntaremos botellas de plásticos y la colocaremos en posición para ser derribadas con una pelota la variante de este juegos es ir aumentando la distancia entre las botellas para que después sean más difícil derribarlas.
2. Le colocaremos un número a cada una de las botellas como la 1, 2, 3 entonces le indicaremos al alumno que intente votar solo la numero 2 como ejemplo así iremos variando los números.



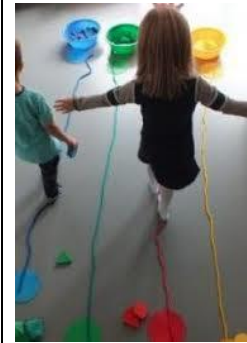
Juegos para saltar.

1. Utilizaremos las mismas botellas plásticas, o tarros de leche, bidones de agua, para realizar saltos a pies juntos sobre ellas, las botellas tienen que estar recostadas en el suelo en forma horizontal donde el alumno saltara a pies juntos sobre ella.



A continuación en el siguiente ejercicio trabajaremos el equilibrio:

1. con una lana o cuerda tal como se ve en la imagen, colocaremos estirada en el suelo formando una línea recta donde el alumno deberá pasar sobre ella sin salirse de línea y deberá mantener el equilibrio sobre ella.
2. Colocaremos en un tarro objetos donde el alumno deberá tomarlos con una mano y trasladarlo hacia el otro tarrito, cumpliendo lo anterior que es sin salirse de la línea recta.



NOTA: Para llevar un registro del trabajo en casa es necesario que los apoderados guarden evidencias como fotografías o vídeos realizando las actividades, los que se enviarán a los siguientes correos, según el curso:

1°A: prof.nataly.p@gmail.com

1°B: katherinelillo.gonzalez@gmail.com