



COLEGIO ISABEL RIQUELME
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°9

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: PRIMER AÑO

DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO

SEMANA: 08 al 12 DE JUNIO

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: JUEVES DE 16:00 A 17:00 HORAS

CONTACTO: sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl

Estimados alumnos y alumnas esperando se encuentren bien junto a sus familias les envió un fuerte abrazo fraterno y mucho ánimo para continuar con ganas y energía trabajando desde casa.



1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. (OA1)

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA9)

Conducta segura (OA11)

CONTENIDOS

Habilidades motrices

Estabilidad

OBJETIVO DE LA CLASE

Realizar ejercicios de estabilidad corporal a través del juego.

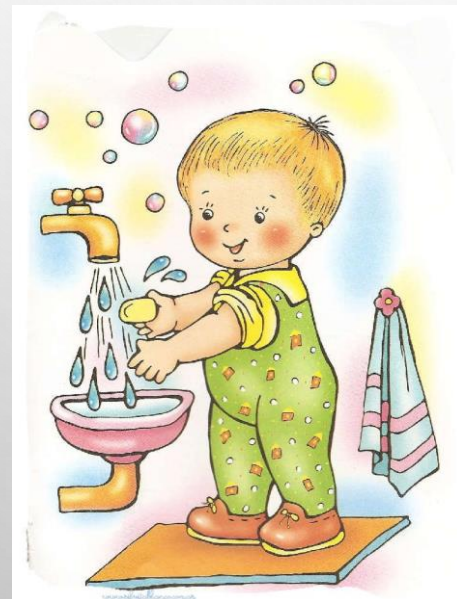
HABILIDADES

Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.

2: GUÍA

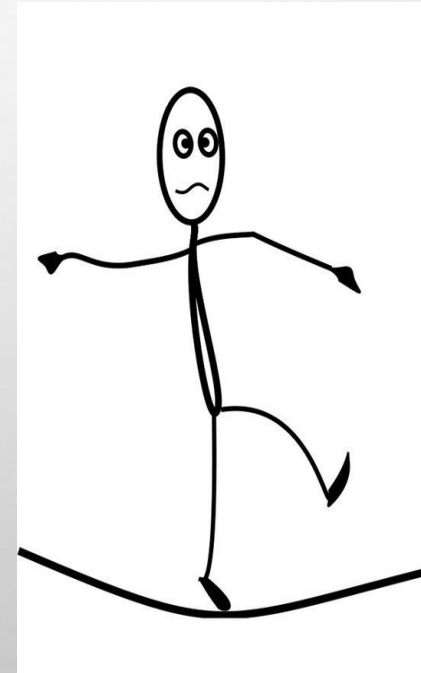
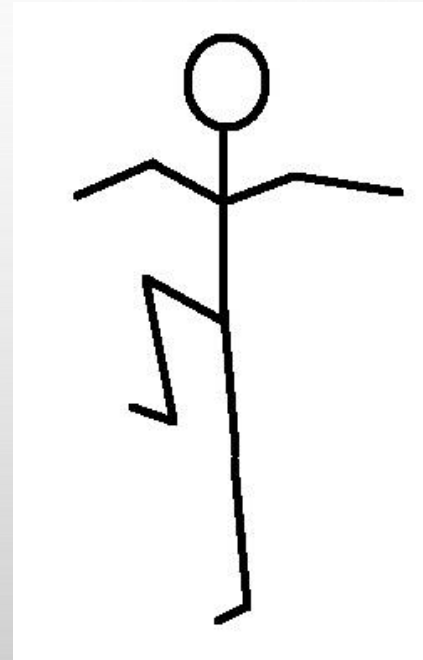
ANTES DE COMENZAR LA CLASE, TE RECORDARE PUNTOS MUY IMPORTANTES PARA REALIZAR LA CLASE:

- ✓ DEBES COLOCARTE ROPA COMODA: BUZO Y ZAPATILLAS, Y EN ESTE TIEMPO PROCURA COLOCARTE UN POLERON NO MUY GRUESO.
- ✓ TENER UNA BOTELLA CON AGUA
- ✓ LUEGO DE REALIZAR LA CLASE DEBES BAÑARTE O LAVAR MUY BIEN TUS MANO Y CARA.
- ✓ MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



En esta clase comenzaremos con aprender que es la habilidad motriz básica de equilibrio.

EL EQUILIBRIO ES EL MANTENIMIENTO ADECUADO DE LA POSICIÓN DE LAS DISTINTAS PARTES DEL CUERPO Y DEL CUERPO MISMO EN EL ESPACIO.



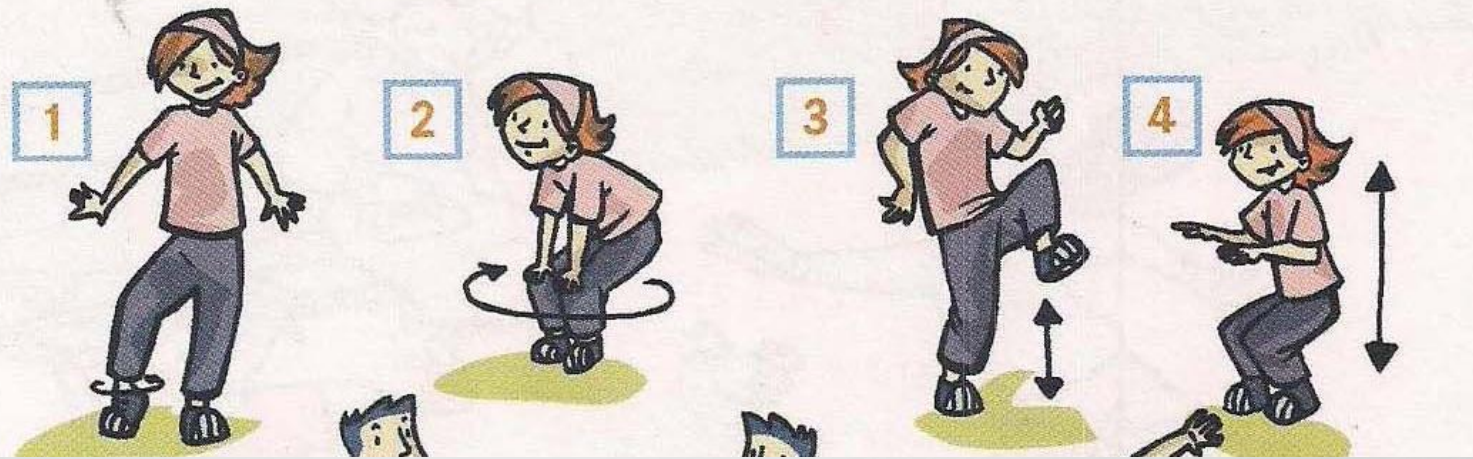
3: TAREA

ANTES DE COMENZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CORPORAL PARA PREPARAR NUESTRO CUERPO Y NO PROVOCARNOS ALGUNA LESIÓN

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los musculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



VAMOS A TRABAJAR

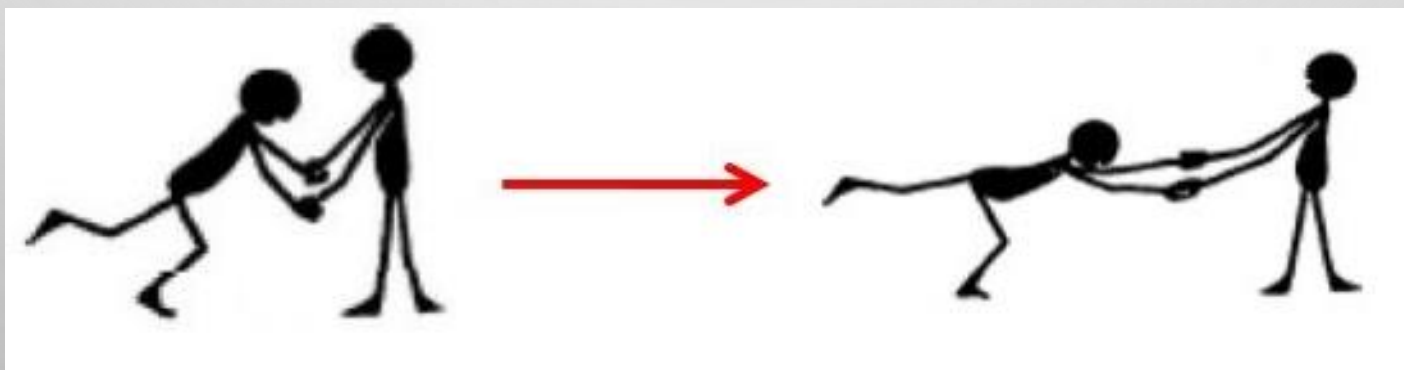
ACTIVIDAD 1

CON LAS MANOS

SE TRABAJA DE DOS PERSONAS: SE COLOCAN FRENTE A FRENTE TOMADOS DE LAS MANOS.

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD: UNO DE ELLOS SE QUEDARÁ CON UN PIE LEVEMENTE LEVANTADO HACÍA ATRÁS Y EL OTRO TIRA AL NIÑO (A) HACÍA ADELANTE Y ABAJO. EL RESULTADO ES QUE EL (LA) PRIMERO QUEDA HORIZONTAL AL SUELO, SOSTENIDO EN UNA SOLA PIERNA. DESPUÉS EL COMPAÑERO LO HACE VOLVER A SU POSICIÓN. (DEBE PERMANECER 10 SEGUNDO EN LA POSICIÓN HORIZONTAL, LUEGO CAMBIAN DE PIE).

DESPUÉS CAMBIAN DE ROL.



ACTIVIDAD 2

EL AVIÓN

ES UN JUEGO INDIVIDUAL

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD: DEBES COLOCARTE UNA PELOTA O UN GLOBO ENTRE LA CABEZA Y LA ESPALDA. SERÁS UN AVIÓN Y LA PELOTA EL PILOTO, LA PELOTA NO DEBE CAERSE. DEBES DESPLAZARTE EN UNA DISTANCIA DE UNOS DOS METROS.

DEBES IR CON LA CADERA FLEXIONADA Y LOS BRAZOS ABIERTOS.



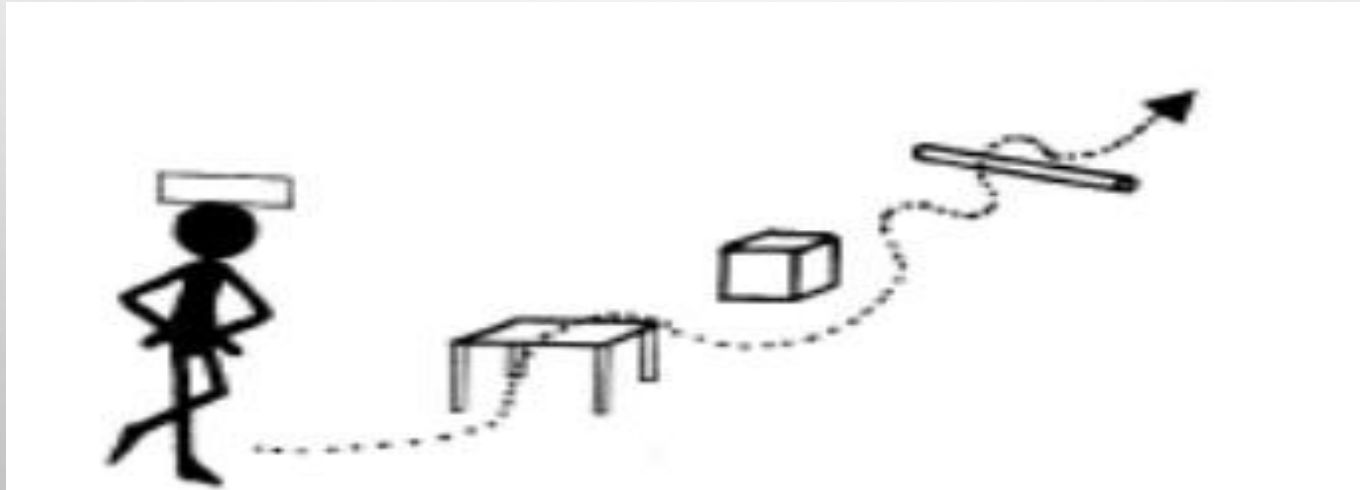
ACTIVIDAD 3

TRANSPORTAR

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD: EN ESTA ACTIVIDAD VAMOS A TRANSPORTAR OBJETOS EN NUESTRA CABEZA EQUILIBRANDO Y NO USANDO LAS MANOS, PERO, CON ABSTACULOS.

DEBEN COLOCAR UNOS 5 OBJETOS DE OBSTACULOS; EJEMPLO UNA SILLA, COJINES, ALMOHADAS, OLLAS, JUGUETES, ETC.

DEBES ESQUIVAR, PASAR POR ARRIBA HASTA EL OTRO EXTREMO.



5 AUTOEVALUACIÓN

**TE INVITO A EVALUAR TU DESPEÑO EN ESTA CLASE.
RECUERDA COPIAR ESTA TABLA EN TU CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
CONTESTARLA AHÍ.**

CRITERIOS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	SIEMPRE
La clase de Educación Física hace que me sienta bien				
Realizo las actividades con entusiasmo				
Realizo la actividad de calentamiento				
Uso ropa adecuada a la actividad				
Hago todos los ejercicios que indica la profesora en cada clase.				
Una vez finalizada la práctica de clase me aseo y me cambio de ropa.				

**“Jugar es la forma favorita
de nuestro cerebro para
aprender.”**

-Diane Ackerman



**Espero que te haya gustado la clase que fue pensada con mucho
cariño para ti.**

¡Nos encontraremos pronto!

Y RECUERDA “QUEDATE EN CASA”