



COLEGIO ISABEL RIQUELME
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°10

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: PRIMER AÑO

DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO

SEMANA: 15 al 19 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 envié 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

Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos. (OA5)

CONTENIDOS

Movimeto
Postura
Desplazamiento

OBJETIVO DE LA CLASE

Realizar diversos movimientos, posturas y desplazamientos, en forma habitual, que benefician su bienestar.

HABILIDADES

Ejecutar diferentes ejercicios que benefician el movimiento del cuerpo



2: GUÍA

PARA COMENZA NUESTRA CLASE DE MOVIMIENTO, POSTURA Y DESPLAZAMIENTO, TE INVITO A JUGAR BAILANDO CON EL SIGUIENTES VIDEO.

<https://www.youtube.com/watch?v=TwjMP8gW-80>

AHORA QUE YA HAS MOVIDO TU CUERPO TE INVITO A QUE UN ADULTO TE LEA LO SIGUIENTE.



Mover nuestro cuerpo tiene muchos beneficios. Entre otros, ayuda a mantener una buena salud ósea y, además, tiene un papel muy importante en la regulación del peso y el gasto energético. Pero no sólo hablamos de sentirnos mejor físicamente, sino también mentalmente.



3: TAREA

**LA PRIMERA ACTIVIDAD SERÁ DE SECUENCIAS DE CORPORALES.
LE PEDIREMOS QUE SE INCORPOREN MAS PERSONAS DEL HOGAR AL
JUEGO.**

**EL JUEGO CONSISTE EN REALIZAR UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS CORPORALES, QUE SE VAN CREANDO A MEDIDA QUE AVANZAN LOS PARTICIPANTES, EXPLICO:
EL PRIMER PARTICIPANTE REALIZA UN MOVIMIENTO CON LA CABEZA EN CIRCULO, EL SEGUNDO PARTICIPANTE REALIZA EL MOVIMIENTO CON LA CABEZA QUE HIZO EL PARTICIPANTE ANTERIOR Y LE AGREGA OTRO, EL TERCER PARTICIPANTE DEBE RECORDAR LOS DOS ANTERIORES Y REALIZAR UN TERCER Y ASÍ SUCESIVAMENTE. LO IDEAL DEL JUEGO ES REPETIRLO DE FORMA ORDENADA.**



**SEGUNDA
ACTIVIDAD**



**PARA ESTA
ACTIVIDAD
NECESITARAS
UN GLOBO Y
MUSICA**

ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD, JUEGA LIBREMENTE CON EL GLOBO POR 5 MINUTOS.

**¡YA TERMINAMOS! AHORA A TRABAJAR
¿QUÉ HAREMOS CON EL GLOBO?**

LA ACTIVIDAD CONSISTE EN QUE DEBES PASEAR AL GLOBO POR LA PARED SIN QUE CAIGA AL SUELO, PUEDES USAR CUALQUIER PARTE DEL CUERPO.

AHORA PUEDES DESPLAZARTE CON EL GLOBO EN LA PARED CON TU FRENTE, Y LUEGO CON TU HOMBRO Y FINALMENTE CON LA PARTE DEL CUERPO QUE TU QUIERAS.

**INVITA A TU FAMILIA A JUGAR CON EL GLOBO
ES IMPORTANTE COLOCAR MUSICA QUE LE GUSTE AL NIÑO O NIÑA PARA QUE SEA MAS MOTIVADORA LA CLASE.**



**ESTA ACTIVIDAD NO TIENE SOLUCIONARIO
PERO LOS INVITO A ENVIAR FOTOGRAFÍAS A MI CORREO
ELECTRONICO DE LA ACTIVIDAD REALIZADA POR EL
NIÑO O NIÑA**



5. AUTOEVALUACIÓN

**TE INVITO A EVALUAR TU DESPEMPEÑO EN ESTA CLASE.
RECUERDA COPIAR ESTA TABLA EN TU CUADERNO DE EDUCACIÓN FISICA 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				
Realice el baile de movimiento				
Uso ropa adecuada a la actividad				
Hice el esfuerzo para que el globo no se cayera de la pared				
Realice todas las actividades con el globo				



Mis palabras mágicas
para hoy...



#Talentina
desarrollodeltalento.com

"TÚ PUEDES"



**Espero que te haya gustado la clase que fue pensada con mucho
cariño para ti.
¡Nos encontraremos pronto!
Y RECUERDA "QUEDATE EN CASA"**