**GUÍA DIGITAL N°1**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**CURSO: PRIMERO BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Lanzan el balón a diferentes obstáculos con una y dos manos.

(OA11) Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

(OA2) Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

(OA1) 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.

Todas las actividades están pensada en realizarlas en los espacios del hogar y deben estar vigiladas por un adulto, además puede trabajar toda la familia.

**Actividad 1**

**“Lanzar, embocar y sumar”** Tiempo de juego: 25 minutos

Instale 4 canastos en el suelo (pueden ser vasos plásticos) a diferentes alturas y distancias. Cada uno de estos canastos o vasos lleva un puntaje del 1 al 4. El niño lanza e intenta embocar en los canastos o vasos una pelota pequeña que se puede hacer con lana o papel y registra la sumatoria de sus puntajes. Esto en un tiempo de cinco minutos. Lo pueden realizar las personas que quieran jugar con el niño o niña.

Puede usar variantes para el juego; como por ejemplo lanzar con la mano izquierda.

Los puntajes se anotan en una hoja y al final del juego el alumno ordena los puntajes de mayor a menos con ayuda del adulto. Puede hacer una tabla numérica para que el niño o niña ubica la puntuación y pueda deducir quien gano.

**Actividad 2**

**Manteniendo el cono en la cabeza** Tiempo de juegos 25 minutos

El niño o niña debe estar sentado en el suelo con un cono sobre la cabeza, que puede ser confeccionado con envases de cereales, cartón o un gorro de cumpleaños. El niño o niña de tratar de pararse sin apoyar las manos en el suelo, no debe caerse el cono de la cabeza.

Con el mismo cono la niña o el niño debe desplazarse hacia adelante y hacia atrás evitando que se caiga el cono de su cabeza.



Actividad 3

**Lanzando el balón sobre la cabeza** Tiempo de juego 20 minutos

En parejas sentados frente a frente con un balón se lo lanzan sobre sus cabezas de manera continua; como en el dibujo.

Luego se lanza con una mano.

Actividad 4

**Saltando vallas** Tiempo 20 minutos

Distribuir en hilera elemento que el niño o niña pueda saltar (palo de escobillón, cuerda, toallas, etc).

Primero: saltan en dos pies, realizar tres pasadas.

Segundo: saltan en el pie derecho, realizar tres pasadas

Tercero: saltan en el pie izquierdo, realizar tres pasadas.

Se puede subir la dificultar poniendo elementos más altos, pero con la precaución que el niño o niña lo pueda saltas.

**RECUERDA QUE ES MAS ENTRETENIDO Y SIGNIFICATIVO SI LAS ACTIVIDADES LAS REALIZAN EN FAMILIA.**

**Y NO SALGAS DE CASA, CUIDENSE**

**ESPERO QUE ESTAS ACTIVIDADES AYUDEN A SER MAS AGRADABLE LA ESTADIA EN CASA Y FORTALEZCA LA CONDICION FISICA DE LA FAMILIA.**