

GUÍA DE DIGITAL N18

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 1 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 19 AL 23 DE OCTUBRE

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

HOLA, DESEANDO QUE TE ENCUENTRES MUY BIEN, TU, Y TU FAMILIA. SIGAMOS AVANZANDO JUNTOS... AUNQUE SEA VIRTUALMENTE.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA 1: 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.</p>	<p>MOTRICIDAD GRUESA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.</p>
<p>OBJETIVO CLASE</p>	<p>HABILIDADES</p>
<p>REALIZAR MOVIMIENTOS DE MOTRICIDAD GRUESA QUE MEJOREN MI CAPACIDAD FÍSICA</p>	<p>EJECUTAR</p>

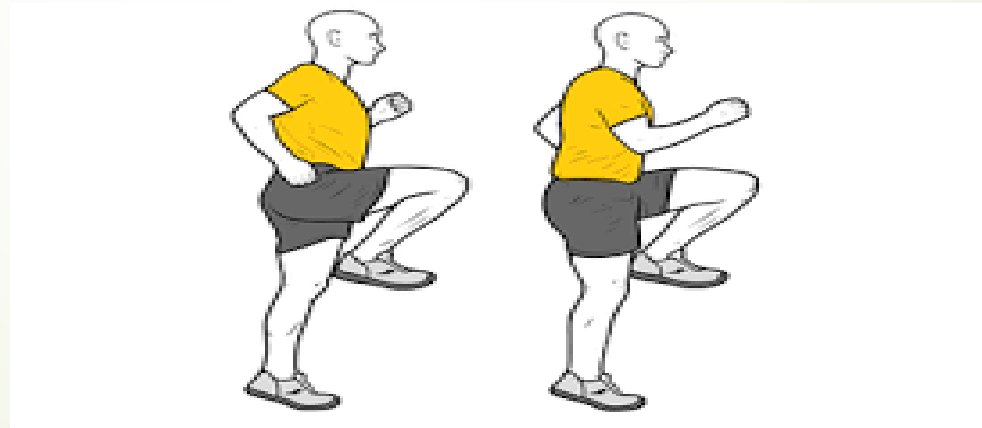
2. GUIA

LA ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE REALIZAR EN FORMA DE JUEGOS Y A FORMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR MI CONDICIÓN FÍSICA. IDEALMENTE DEBERÍA REALIZAR ENTRE 2 A 3 VECES A LA SEMANA ACTIVIDAD FÍSICA, PARA MANTENER EL EQUILIBRIO EN MI ORGANISMO. HOY TOCA EJERCITAR NUESTRO CUERPO PRINCIPALMENTE DE SALTOS, LO CUAL MEJORARA CONSIDERABLEMENTE NUESTRA FUERZA Y RESISTENCIA.



3.TAREA

- Realizar diferentes ejercicios (3 series de 30 repeticiones)
- SKIPPING



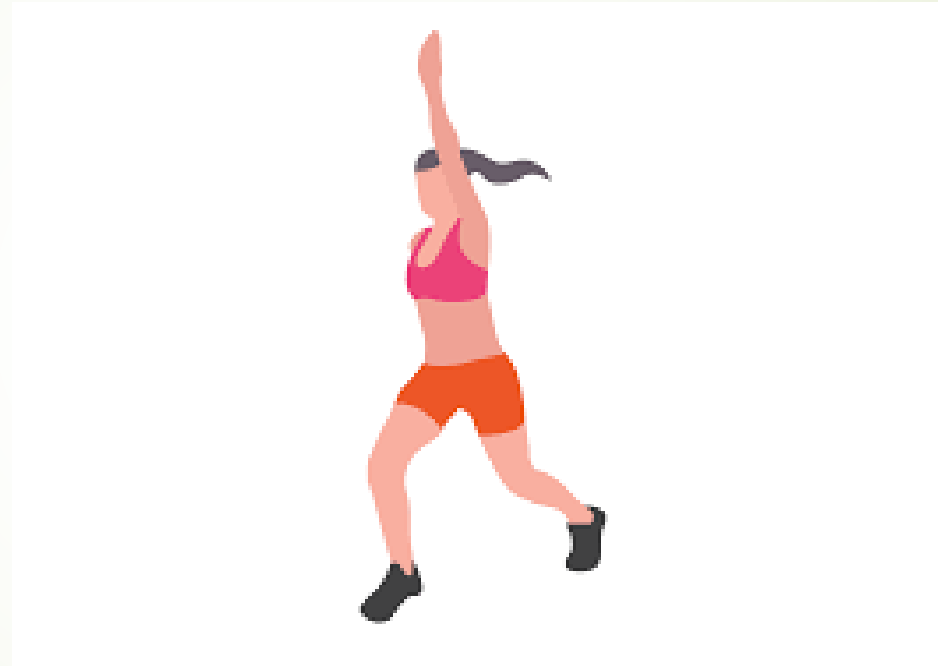
- ▶ 2 series de 30 saltos horizontales



- Paso de enanito. 3 series Ida y vuelta un trayecto de 5 metros (app)



► **Salto en tijera alternado**



Autoevaluación


indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Lee y comprende las instrucciones de los ejercicios a realizar			
Prepara el espacio de trabajo y toma las medidas de seguridad			
Ejecuta todos los ejercicios y actividades como corresponden			
Finaliza la clase con estiramientos y relajación			

TICKET DE SALIDA

¿Qué parte de mi cuerpo estoy ejercitando en esta clase?

INDICADOR DE EVALUACION

Demuestran maneras para mantener el equilibrio en una variedad de actividades físicas, como separar las piernas para aumentar los puntos de apoyo o flexionar las rodillas para disminuir el centro de gravedad, entre otras.

- 
- ▶ Si realizan actividad física, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después de la actividad o juego, y, además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
 - ▶ Un gran abrazo de su profesor Guillermo.
- 