

GUÍA DE DIGITAL N20

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 1 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 16 AL 20 DE NOVIEMBRE

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

Hola mis queridos pequeños. Deseando de todo corazón, que todos en su casa estén bien... les envío este mensaje para contagiarlos de energía y entusiasmo, para realizar nuestra clase de esta semana.

Les mando un gran abrazo

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 REFERIDOS A HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS QUE MEJOREN MI RESISTENCIA Y COORDINACIÓN</p>	<p>EJECUTAR</p>

2. GUIA

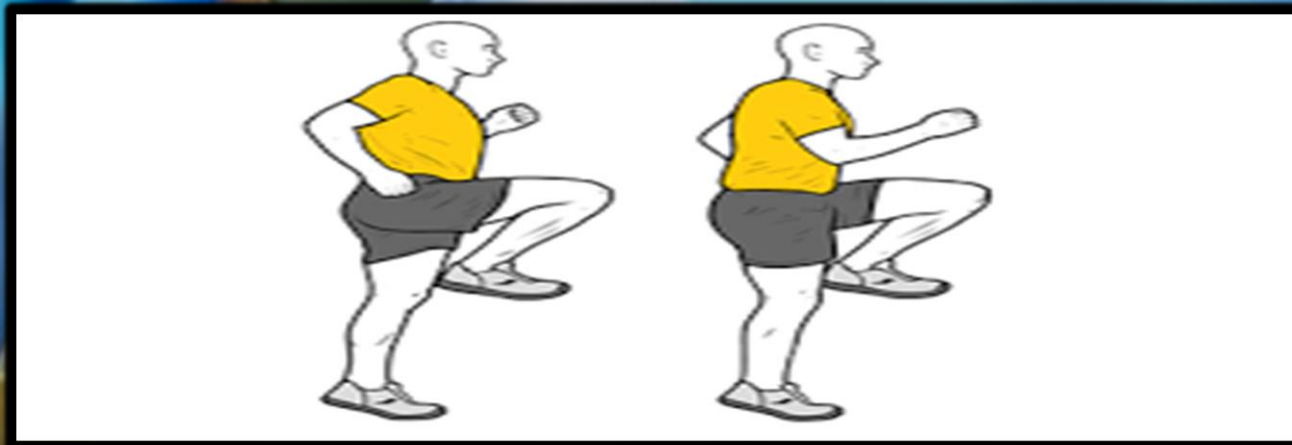
La coordinación en el trabajo físico, mencionábamos, que forma un pilar importante en nuestro desarrollo integral, con beneficios contundentes al proceso de aprendizaje en nuestra rutina diaria y el aprendizaje escolar.

¿Vemos en nuestro cuerpo las mejoras del entrenamiento diario?

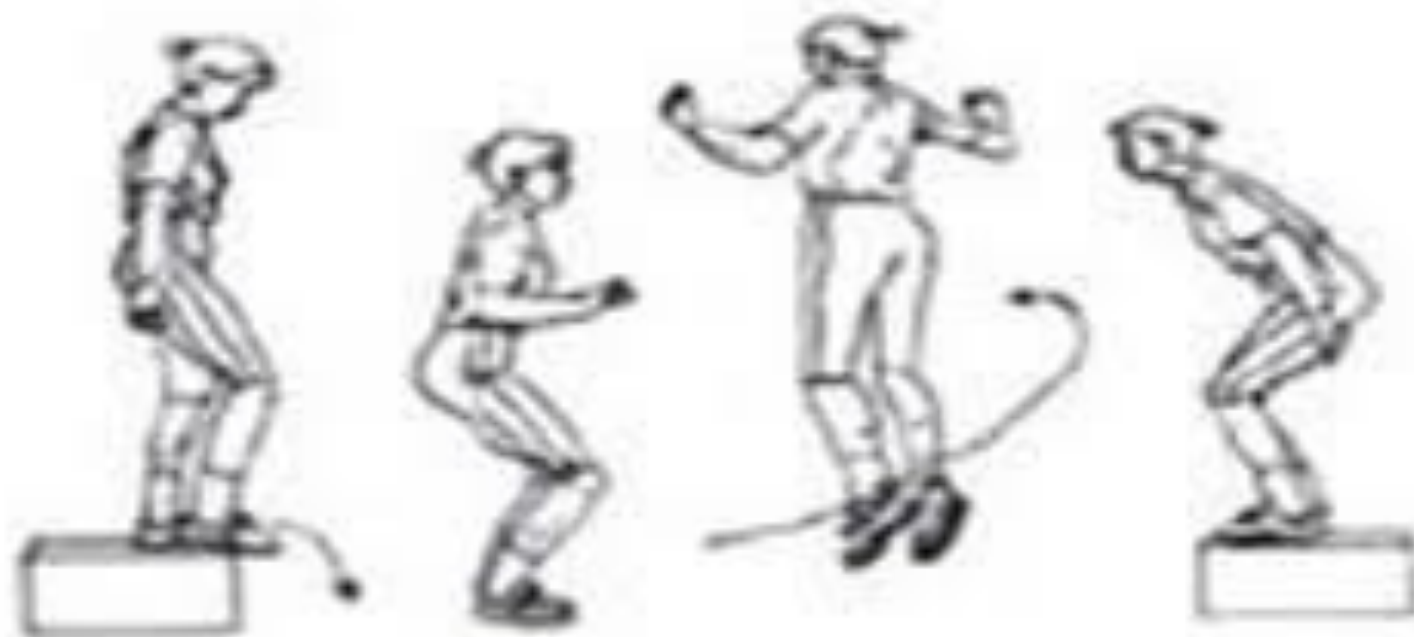


3.TAREA

- Realizar diferentes ejercicios (3 series de 30 repeticiones)
- **SKIPPING** (mantenga izquierda y derecha alternadamente 1 seg en el aire)



3 series de 10 saltos (5 a la derecha y 5 a la izquierda)



► **Cuadrupedia lateral 3 series de 10 (5 izquierda y 5 derecha)**



► Cuadrupedia hacia adelante y retroceso 3 series de 10 (5 adelante y 5 atrás)



Autoevaluación

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Realiza un calentamiento previo y toma las precauciones antes de realizar ejercicio			
Realiza los ejercicios siguiendo las instrucciones y replicando lo mostrado en la imagen			
Realiza estiramientos y ejercicios de respiración para finalizar la clase			
Toma las medidas de higiene, como lavarse las manos y ordenar su lugar de trabajo.			

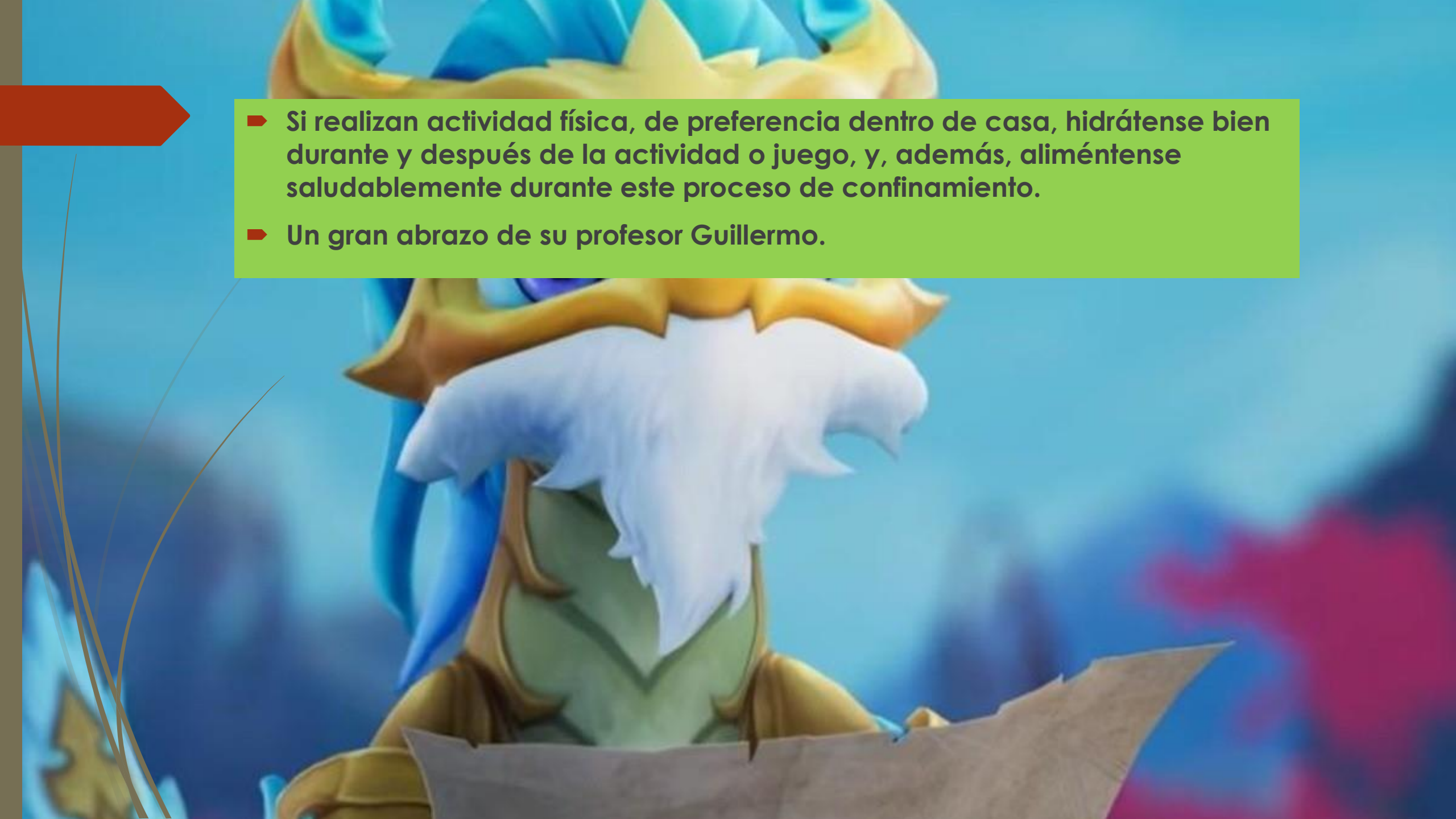
TICKET DE SALIDA



¿Qué ejercicio de los antes realizados, tuvieron que ejecutar estos niños para pasar estos obstáculos?

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 flectar 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.