



**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](mailto: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.**



<b>CRITERIOS</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
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"**