

# GUÍA DE DIGITAL N17

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 1 ° BÁSICO

**DOCENTE:** GUILLERMO LAVADO

**SEMANA:** 05 AL 09 DE OCTUBRE

**CONTACTO:** [GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL](mailto: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><b>OA 1:</b> 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><b>MOTRICIDAD GRUESA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.</b></p>
<p><b>OBJETIVO CLASE</b></p>	<p><b>HABILIDADES</b></p>
<p><b>REALIZAR MOVIMIENTOS DE MOTRICIDAD GRUESA QUE MEJOREN MI CAPACIDAD FÍSICA</b></p>	<p><b>EJECUTAR</b></p>

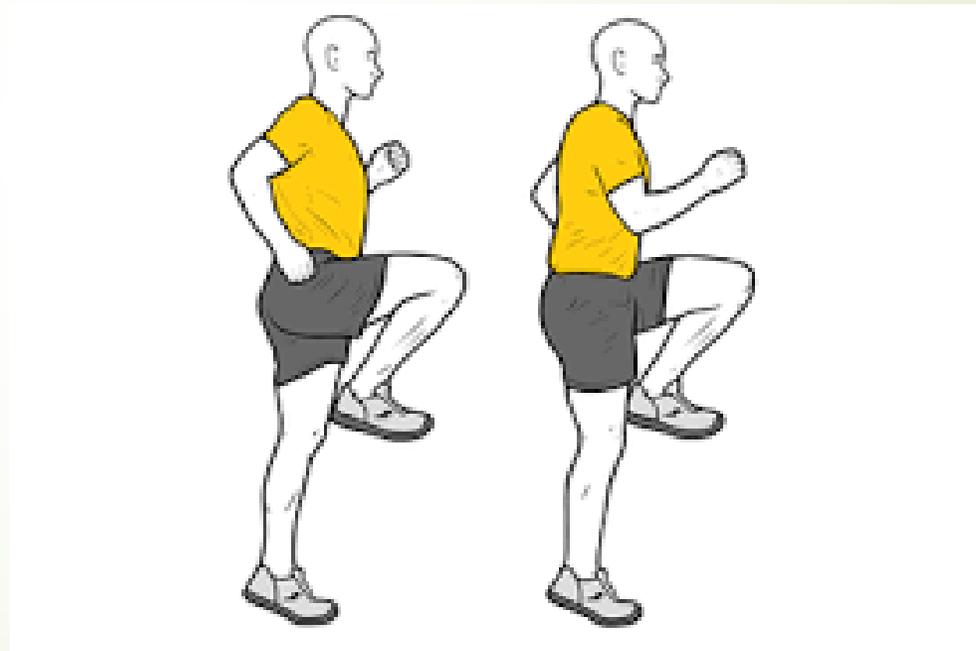
## 2. GUIA

**HABLAMOS Y REALIZAMOS ANTERIORMENTE LO RESPECTIVO A HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, LAS CUALES SON CAPACES DE REALIZARSE POR MEDIO DE LA MEJORA DE NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS, TAMBIÉN MENCIONADAS ANTES. ENTRE LAS CUALES ESTÁN, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD.**



## 3.TAREA

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



- 2 series de 30 saltos horizontales



- Sentadilla. 2 variaciones 20 reps



- Saltos en x con palmas arriba 20 reps





# TICKET DE SALIDA

Realiza una sesión de estiramiento de 5 minutos, de los grupos del cuerpo ejercitados.

## 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.
- 