

GUÍA DE DIGITAL N19

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
CURSO: 1 ° BÁSICO
DOCENTE: GUILLERMO LAVADO
SEMANA: 2 AL 6 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

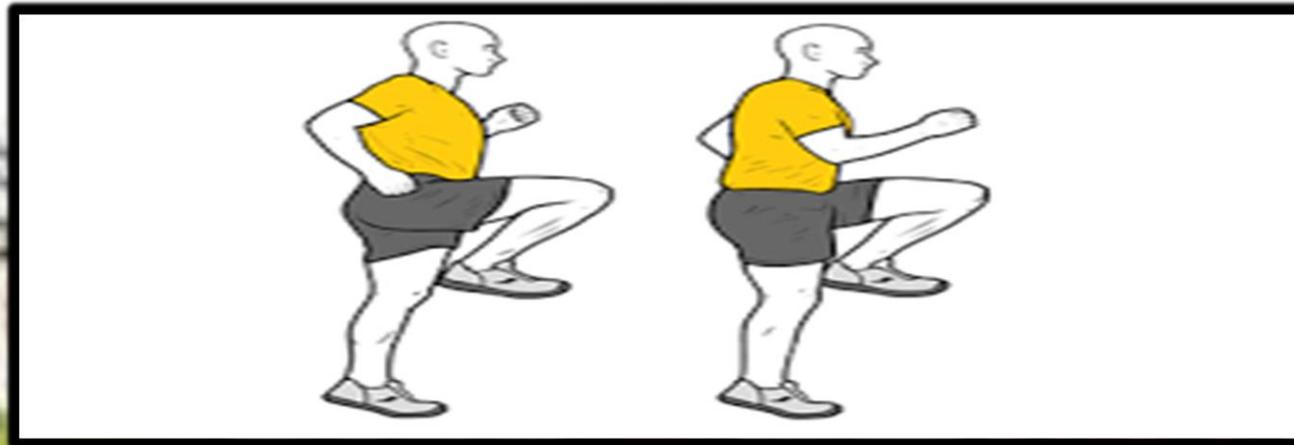
LA COORDINACIÓN, ES UNA PARTE IMPORTANTÍSIMA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, YA QUE, EL ENTRENAMIENTO DE ESTA PROMUEVE UNA MEJORA DE LA PERCEPCIÓN DE ESPACIO TIEMPO, EJECUTAR MOVIMIENTOS SIMULTANEOS, CALCULAR UN MOVIMIENTO PARA ALCANZAR UN OBJETO, ETC. ADEMÁS A CADA UNO AYUDA ENORMEMENTE A REALIZAR ACTIVIDADES COMO FUTBOL, GIMNASIA, BAILE Y OTRAS



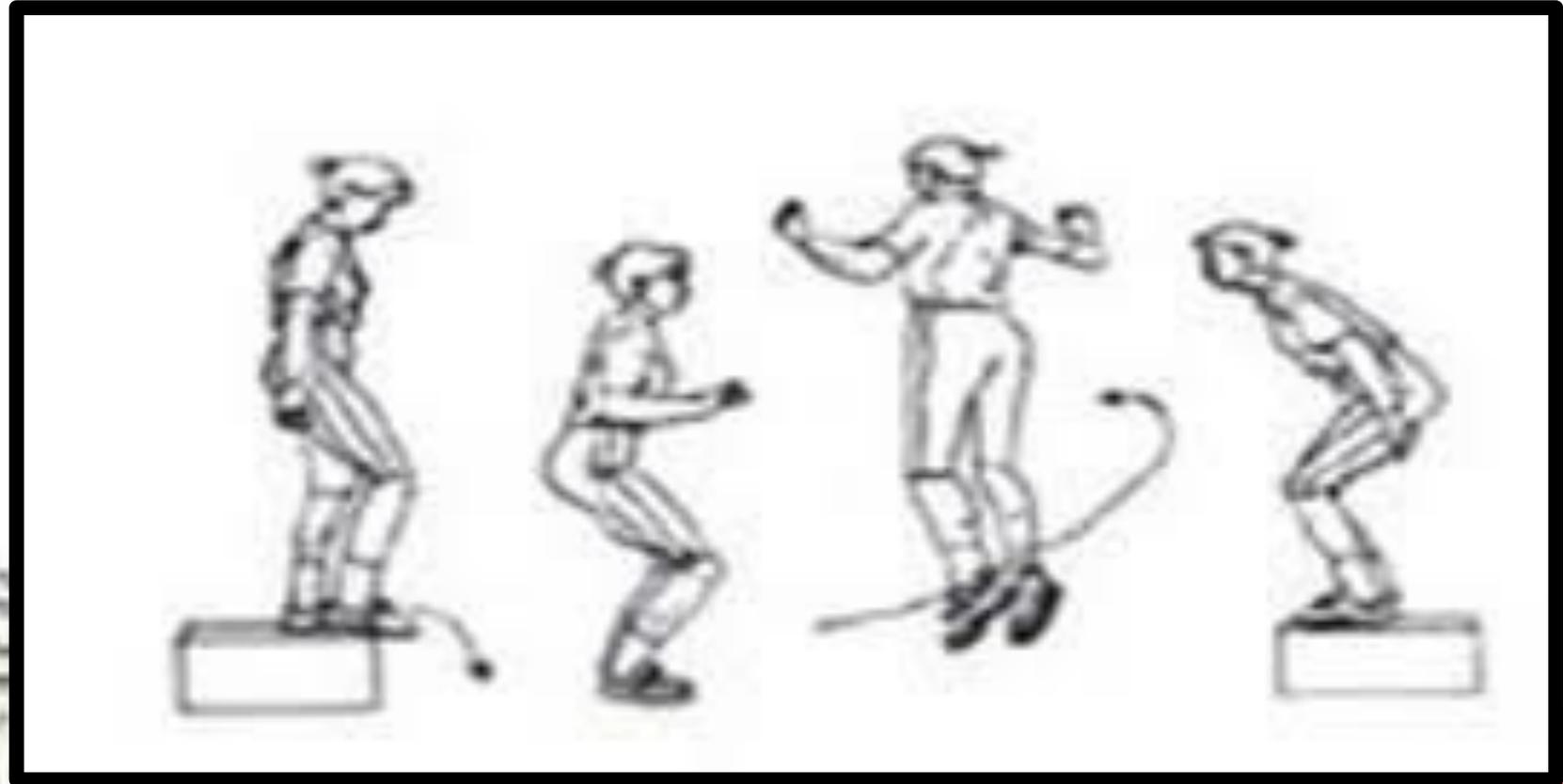
Educación Física

3.TAREA

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



- ▶ 3 series de 15 saltos con giro



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



- Avanzar por la casa en cuadrupedía 3 x 30" minuto



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 parte de mi cuerpo es la que debo ocupar para impulsarme en un salto?



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.

