



## GUÍA DIGITAL N°2

### TAREA

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO: PRIMERO BÁSICO**

**DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO**

**SEMANA: del 27 de Abril al 01 de Mayo**

**OBJETIVOS DE LA CLASE: REALIZAR JUEGOS DE MANIPULACIÓN.**

**CONTACTO DOCENTE: [sandry.figueroa@gmail.com](mailto:sandry.figueroa@gmail.com)**

#### **I.- Calentamiento**

Sigue este video para realizar el calentamiento de la clase, recuerda en la guía anterior están los pasos para llegar al vínculo.

[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_T-IZU1CQg](https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg)

#### **II.- Actividades de la clase**

**Las actividades deben ser realizadas con otra persona u otras personas que estén en el hogar. Son actividades para trabajar en familia.**

**Para estas actividades debes tener pelotas de calcetines.**

##### **Actividad 1**

**Di un nombre:** Esta actividad consiste en que el niño se sitúe al medio de una ronda abierta, lanza el balón hacía arriba y grita un nombre de uno de los jugadores.

El jugador nombrado corre al centro y atrapa el balón, el niño que lanzó el balón toma la ubicación del jugador nombrado. Si no logra atraparlo debe pagar penitencia que se debe dejar establecida antes de comenzar el juego y consensuada por el grupo de juego.

Este juego tiene variaciones:

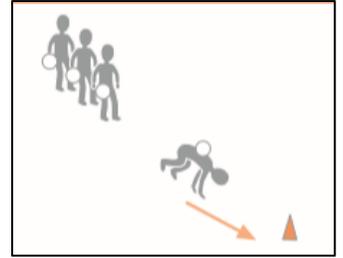
Primero se lanza con la mano derecha y luego con la izquierda.

Segundo se lanza con las dos manos.



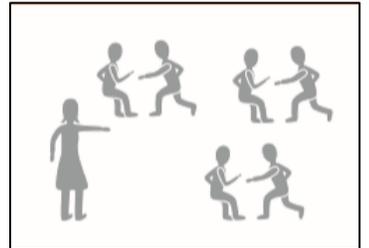
## Actividad 2

**Trasladando la pelota de papel:** El juego consiste en que deben trasladar una pelota de papel de un lugar a otro (5 metros aproximadamente), deben trasladarla utilizando diversas partes del cuerpo; por ejemplo, la espalda, con la boca en una cuchara, sobre la cabeza, etc.



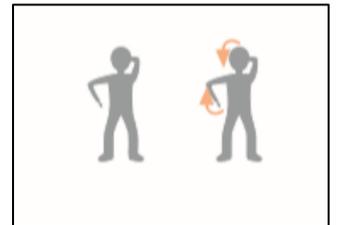
## Actividad 3

**Tocar partes del cuerpo:** Es un juego de pareja y consiste en tocarse en un minuto la mayor cantidad de veces una parte del cuerpo; por ejemplo, tocarse el hombro, tocarse la espalda, tocarse la pantorrilla, etc.

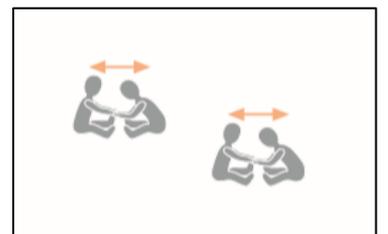


## III.- Elongación

**Juntando las manos por detrás del tronco:** En posición de pie, lleve su mano derecha hacia atrás por sobre el hombro y la mano izquierda por detrás de la espalda intentando juntarlas. Mantén por 10 segundos, luego cambia la posición de las manos.



**Extendiendo el cuerpo hacia la pareja:** Sentados frente a frente y tomados de las manos, con las piernas abiertas extendidas y unidas por los pies. Uno de la pareja tira hacia delante provocando que su compañero se incline, debe ser muy suave el movimiento para no provocar una lesión. Mantén por 10 segundos y cambiar de roles.



**Recuerda de realizar las actividades con una actitud segura, para no provocar un accidente.**

**HEMOS TERMINADO NUESTRA CLASE, AHORA DEBES LIMPIAR TU CUERPO CON UN BUEN BAÑO, TOMAR MUCHA AGUA Y RECUERDA NO SALIR DE CASA, CUIDATE TE QUEREMOS.**