



COLEGIO ISABEL RIQUELME
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°6

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO: PRIMER AÑO
DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO
SEMANA: 18 al 20 DE MAYO
DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: JUEVES DE 16:00 A 17:00 HORAS
CONTACTO: sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl

MIS QUERIDOS ALUMNOS Y ALUMNAS

Espero que tú y tu familia se encuentren muy bien.
Nuevamente trabajaremos a distancia, he preparado una clase para que te ejercites y así mantener tu cuerpo y mente sano.
Les mando muchos abrazos de osos para ti y tu familia.



No te rindas nunca,
porque nunca sabes
si el próximo intento
será el que funcionará.



1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>Conducta segura (OA11) Mostrar 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. (OA1) Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA9)</p>	<p>Articulaciones y columna vertebral Higiene personal y ambiental Colaboración y respeto</p>
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
<p>Realizar juegos de desplazamientos</p>	<p>Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos y actividades físicas. › Usar las nociones topológicas básicas para orientarse en el espacio (derecha, izquierda, adentro, afuera).</p>

2: GUÍA

Antes de comenzar vamos a recordar normas necesarias para realizar la clase de Educación Física.

- ✓ **Debes utilizar vestimenta adecuada para la actividad: buzo, polera, poleron y zapatillas.**
- ✓ **Antes, durante y después de la clase debes hidratarte con agua, no bebas bebidas, estas tienen mucha azúcar.**
- ✓ **Debes realizar la actividad a tu ritmo, no te exigas más de lo que puedes dar y no trates de imitar a otros. No todos tenemos la misma capacidad para realizar los ejercicios, unos son mas lentos y otros más rápidos, unos son más flexibles y otros les cuesta más realizar las actividades de elongación, pero no te preocupes, lo que tu puedas hacer le ayudara a tu cuerpo para mantenerse sano. ANIMO**
- ✓ **Y al finalizar la clase debes realizar la higiene a tu cuerpo, ya que sudaras e y este sudor pueda causar daño a tu piel, además que tu olor cambiara debido a las toxinas que estarás eliminando tu cuerpo.**



3: TAREA

Hoy realizaremos juegos que te ayudaran a trabajar un aspecto esencial que es el desplazamiento.

¡MANOS A LA OBRA Y A TRABAJAR!

❖ Nuestra primera actividad es calentar nuestro cuerpo para realizar la actividad física y que mejor que bailando, invita a tu familia a bailar contigo. Pincha este link.

<https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY>

❖ Ahora realizaremos juegos de desplazamiento.

❖ Primera actividad: Jugaremos a la ronda, invita a tu familia a jugar, primero se moverán a la derecha, luego a la izquierda, luego avanzaran saltando en el pie derecho y luego en el pie izquierdo. Si no se saben alguna canción para jugar a la ronda, te dejo este link para que jueguen.



❖ **Segunda actividad:** Realizaremos desplazamientos con obstáculos, para eso necesitaremos elementos, debes poner el suelo unos 5 a 10 obstáculos en suelo a una distancia de dos pies tuyos, pueden usar tarros, juguetes, cojines, zapatos, lo que tengan a su alcance, fíjate en la imagen.



Debes pasar por los obstáculos haciendo un zigzag. Realiza dos pasadas. Después debes hacer dos pasadas saltando los obstáculos.

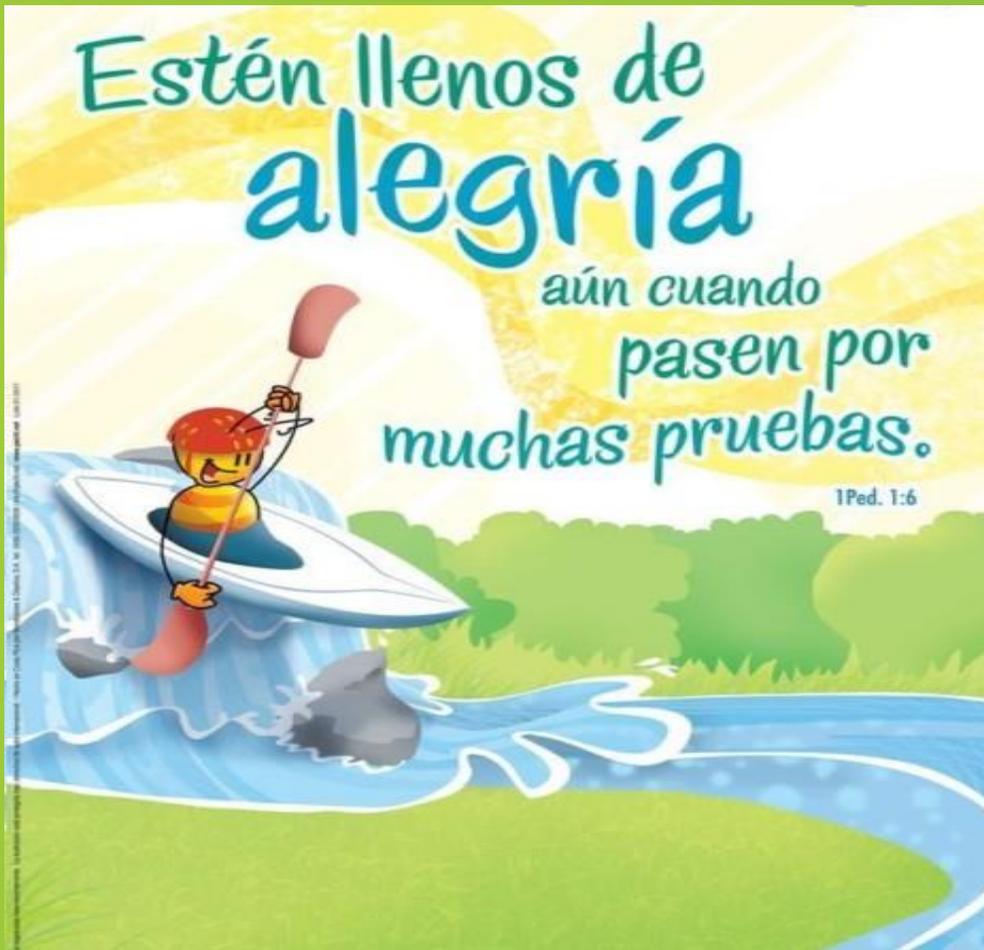


Tercera actividad: Jugares a los militares. Le pedirás a tu familia que se coloquen en fila con las piernas separadas, tu deberás pasar por debajo de ellos arrastrándote como serpiente, si no hay muchas personas, puedes colocar las sillas en fila y pasar por debajo de ellas. Realiza esta actividad dos veces.



Puedes realizar estas actividades unas tres veces en la semana.





Espero que te haya gustado mi clase que fue pensada con mucho cariño para ti.
¡Nos encontraremos pronto!

