



**COLEGIO ISABEL RIQUELME  
U.T.P.**

## GUÍA DIGITAL N°7

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO: PRIMER AÑO**

**DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO**

**SEMANA: 25 al 29 DE MAYO**

**DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: JUEVES DE 16:00 A 17:00 HORAS**

**CONTACTO: [sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl](mailto:sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl)**

### **MIS QUERIDOS ALUMNOS Y ALUMNAS**

**Espero que hayan tenido un buen fin de semana y que sus familias se encuentren bien.**

**Que la esperanza que todo esto pase lo antes posible este en todos los hogares.**

**Les mando un gran abrazo virtual.**

Mis palabras mágicas  
para hoy...



#Talentina  
desarrollodeltalento.com

**"Tú PUEDES"**



# 1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>Conducta segura (OA11) Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas,... (OA1) Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA9)</p>	<p>Equilibrio corporal</p>
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
<p>Realizar juegos de Estabilidad</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 la clase, te invito a observar la presentación número 3 de la clase anterior, para recordar que hacer antes de comenzar la actividad.

Hoy aprenderemos a realizar actividades corporales que nos ayuden a mejorar nuestro equilibrio. Por eso lo primero que haremos es aprender que es el equilibrio.

El equilibrio consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento.



### **3: TAREA**

Hoy realizaremos juegos que te ayudaran a trabajar el equilibrio.

**¡MANOS A LA OBRA Y A TRABAJAR!**

- ❖ Nuestra primera actividad es calentar nuestro cuerpo para realizar la actividad física y lo vamos a hacer de la siguiente manera.
- ❖ Vas a jugar con otra persona a quitarle el rabo al conejo. Se van a colocar un pañuelo o una prenda pequeña en la parte de atrás del pantalón, y van a tratar de quitarse la cola con la otra persona.



## AHORA A TRABAJAR

❖ **Primera actividad:** Tienes que marcar en el suelo 4 círculos o x a una distancia de 50 cm. una de otra. Vamos a comenzar con el pie derecho: te colocaras sobre la marca parado (a) sobre el pie derecho, vas a contar hasta 5 y saltaras hasta la otra marca, pero cambiando al pie izquierdo, volverás a contar hasta 5 y saltaras a la otra marca con el pie derecho, así continuaras hasta llegar a la última marca. (si ves que están muy separadas las marcas puedes acercarlas un poco más) La segunda vuelta contarás hasta 7 y la tercera vuelta contarás hasta 10.

❖ **Segunda actividad:** jugaremos al circo, busca una línea en el suelo, sino la encuentras puedes Colocar prendas de vestir como pañuelos, bufandas u otras prendas, una con otra y realizar una línea En el suelo. Camina sobre la línea sin salirte de ella, pasa una vez y la segunda pasada coloca un libro sobre tu cabeza. Recuerda que debes equilibrarte con los brazos abiertos para no caer al vacío.



**Tercera actividad: Vamos a caminar en zancos, pide a un adulto que te ayude a crear tus zancos.**

**Materiales: dos tarros y cuerda que puede ser lana bien trenzada.**

**Vamos a caminar con zancos para trabajar el equilibrio, puedes disfrazarte para que sea mas entretenido.**



**Puedes realizar estas actividades unas tres veces en la semana.**





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

