**Guía Educación Física y Salud 1° Básico**

**26 de octubre.**

**Hola niñas, niños y apoderados**, esta semana seguiremos con los ejercicios y juegos para desarrollar las habilidades motoras básicas, coordinación óculo-manual y lateralidad.

**Objetivo:** OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos. OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

**Materiales: 4 calcetines, una botella de 1,5 litros y una caja.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TAREAS DEL APODERADO | EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO (seguir al detalle). | CUANTAS VECES  REPETIR |
| * Indicar las instrucciones. * Mostrar los colores en el juego del semáforo. * Proporcionar los materiales. * Ayudar a responder el cuestionario final y enviarlo a su profesor. * Terminado los ejercicios, cambiar de ropa. * Hidratarse antes, durante y después del ejercicio. * Lavar las manos después del ejercicio. | **Juego adelante-atrás-derecha-izquierda:**  Coloca los 4 calcetines en el suelo, separados 1 metro de distancia entre ellos, ubica uno adelante, otro atrás, uno a la derecha y el ultimo a la izquierda. Párate al medio de los calcetines y comienza a trotar en el lugar. Un adulto te ira diciendo a que dirección te debes mover (adelante-atrás-izquierda-derecha). Intenta hacerlo cada vez más rápido.  Puedes ir cambiando la forma de desplazarse a la dirección indicada, por ejemplo: Saltando pie juntos, como enanitos, como ranitas)  **Circuito de desplazamiento y manipulación:**   1. Ubica 3 calcetines en una hilera en el suelo, separados unos 40 cm entre cada uno. Comienza a desplazarte, sin tocar los calcetines, corriendo en zigzag. Ida y vuelta (repítelo 5 veces) 2. Realiza el mismo recorrido anterior, pero esta vez iras saltando con el pie derecho y volverás al inicio con el pie izquierdo. (repítelo 5 veces) 3. Ubícate nuevamente en el inicio del recorrido. Coloca un calcetín en el suelo, deberás empujarlo en zigzag con tu pie derecho en la ida y de regreso con el pie izquierdo. (repítelo 4 veces) 4. Ponte boca abajo, apoyado en tus manos y rodillas (gateando), coloca el calcetín en tu espalda. Lleva el calcetín por el recorrido en zigzag ida y vuelta. (repítelo 3 veces)   **Ubica una caja a un metro del final del recorrido:**   1. Ahora con una botella empuja el calcetín llevándolo por el recorrido en zigzag, al llegar al final tómalo y lánzalo dentro de una caja, luego recógelo y vuelve al inicio para repetir el ejercicio. (cuenta las veces que lo logras, tienes 10 intentos) 2. Corre en zigzag y al llegar al final del recorrido golpea el calcetín con la botella e intenta encestar dentro de la caja, luego recógelo y vuelve al inicio para repetir el ejercicio. (repítelo 4 veces) | * Los descansos son de 30 segundos entre cada uno de los ejercicios. * En cada ejercicio se indica la cantidad de repeticiones. * Realízalo 2 a 3 veces a la semana. |

**GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1° BÁSICO**

Nombre alumno: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: 26 de octubre

Puedes imprimir esta hoja o copiarla a tu cuaderno. **Responde según lo realizado en la semana.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿Cuántos días en la semana realizaste estos ejercicios? |  |
| 1. ¿Con que pie fue más fácil empujar el calcetín? |  |
| 1. ¿lograste golpear el calcetín con la botella? ¿Cuántas veces? |  |
| 1. En el ejercicio 5 ¿Cuántas veces lograste lanzar el calcetín dentro de la caja? |  |
| 1. ¿Cómo te sentiste al terminar los ejercicios? Pinta la carita que corresponda. |  |

**Te invitamos a las clases virtuales, todos los viernes a las 11:00 hrs. por MEET.**

Envíanos una foto de tus respuestas al **+56 937799484** o escríbenos al correo:

Si eres de 1°A: [c.valencia@colegiosfnvalpo.cl](mailto:c.valencia@colegiosfnvalpo.cl)

Si eres de 1°B: [e.rojas@colegiosfnvalpo.cl](mailto:e.rojas@colegiosfnvalpo.cl)