**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

 Si eres de 1°B: e.rojas@colegiosfnvalpo.cl