

Profesora: Carmen Gloria Ríos Miranda

Guía de Educación Física y Salud para trabajar en casa.

1° Básico “A y B”

Objetivo de Aprendizaje:

Demostrar 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.

Te invito a realizar las siguientes actividades en casa:

Espacio corporal

- ✓ Acostado sobre una superficie grande (papel de diario, craf, cartón, plástico, etc.) con la ayuda de tu hermano(a) o padres, marcar el contorno de tu cuerpo y realiza la siguiente actividad:
 - 1.-Escribe tu nombre
 - 2.-dibuja tus ojos, la boca, la nariz, las cejas, las orejas, las uñas, etc.

Manipulación

- ✓ Fabrica con calcetines viejos tres pelotas de distinto tamaño y realiza las siguientes actividades:
 - 1.-Lanzar y atrapar con ambas manos.
 - 2.-Lanzar con mano derecha y atrapar con mano izquierda.
 - 3.-Lanzar con mano izquierda y atrapar con mano derecha.
 - 4.-Lanzar las pelotas a un objeto, (caja, canasto, botella, tarro, etc.) utilizando una y dos manos.

Duración

- 1.-Golpear un globo con cualquier parte del cuerpo, evitando que caiga.

Recuerda:

Lavar tus manos antes y después de realizar las actividades físicas .

- ✓ Para lograr beneficios del ejercicio, debes realizarlos a lo menos 3 veces a la semana.
- ✓ Es importante mantener una correcta postura.
- ✓ Hidratarte continuamente
- ✓ Usar ropa cómoda.
- ✓ Pídele a un adulto que te ayude a elegir un espacio adecuado para ejecutar las actividades.

Nota: Recuerda que las actividades propias del hogar involucran ejercicio físico: Te sugerimos realizar tu cama diariamente, mantener limpia y ordenada tu pieza y colaborar con las actividades dentro del hogar.

FUNDACIÓN EDUCACIONAL

COLEGIO VEDRUNA

SAN FELIPE