

TAREAS PARA EL HOGAR ED. FISICA 1º BASICO (SEMANA 23 DE MARZO)

Con el fin de que su pupilo desarrolle conocimientos en el hogar, relacionados con la educación física y consigo mismo, es que se busca su cooperación con las actividades enviadas al hogar.

Unidad 1: Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

1.- Buscando siempre que el alumno se conozca así mismo es que es necesario que refuerce periódicamente el esquema corporal de su pupilo/a.

Para ello pregúntele a su pupilo/a por distintas partes del cuerpo y que las reconozca. Ejemplo: ¿Dónde están tus hombros?, ¿Dónde está tu nariz?, etc.

Considere: cabeza, cuello, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos, dedos de las manos, pecho, cintura, cadera, vientre, espalda, muslos, rodilla, “canilla”, “gemelos”, tobillos, pie, dedos de los pies.

2.- Enseñe a su pupilo/a a reconocer cuál es su lado derecho e izquierdo. Puede ser por medio de una pulsera, lana, etc en su mano derecha para que la reconozca.

3.- Entendiendo el poco espacio que se posee muchas veces en el hogar, y con el fin de generar ejercicios de estabilidad, en la cama más blanda haga que su hijo se pare en un pie y trate de mantenerse el mayor tiempo posible de esta forma. Siempre haciéndolo sentir que es un juego más.

4.- Usando el mismo espacio juegue con su pupilo a lanzar un balón u objeto blando que no genere daño al interior de su domicilio con el fin de reforzar el patrón motor de lanzar y atajar. Ejemplo:

- Jugar a que es un arquero/a
- Guerra de calcetas o de almohadas
- Encestar las calcetas o balón dentro de una caja o receptáculo lanzando desde la cadera y después desde sobre la cabeza con una mano y después con ambas o viceversa.

5.- hágalo caminar hacia atrás realizando tareas como llevar algo al baño, traer algo de la cocina, etc.

6.- de tener espacio hágalo correr haciendo zig- zag o esquivando obstáculos

NOTA: considere siempre el tratar de hacerlo sentir lo más grato posible durante la realización de las actividades que pueden ser a cualquier hora del día y las veces que sean posibles. Y que use su imaginación para que cada día junto a usted sea una aventura para su pupilo