



COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN

Guía de Trabajo N° 3 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elqueta Umanzor

Curso: 1º Básico

Fecha: Semana del 06 de Abril del 2020

Objetivos de aprendizaje:

- Demostrar habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad.
- Crear hábitos de higiene.

Correo para consultas: tareasedfisicajbd@gmail.com

EN ASUNTO INDICAR CURSO Y NOMBRE PARA FACILITAR REVISION

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.- Refuerce esquema corporal de su pupilo (partes del cuerpo)

Materiales: un globo.

Actividad: hacer que su pupilo domine el globo con la parte del cuerpo por usted indicada.

Ejemplos: domina 10 veces con el hombro izquierdo, domina con la rodilla derecha, etc.

Considerar: frente, orejas, nariz, mejilla, pecho, hombros, codos, antebrazo, brazos, muñecas, distintos dedos, palma, dorso de la mano, vientre, caderas, muslos, rodillas, "canillas", pies, etc.

2.- Reforzar: 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.

Dele tareas como: recógelo con tu mano derecha, pateo con tu pie izquierdo, etc.

Variante: si ya a reforzado esto verifique que su pupilo/a este aprendiendo. Pregúntele por ejemplo: ¿Cuál es tu pie derecho?, ¿Cuál es tu mano izquierda?, etc

3.- Ejercicio de equilibrio y estabilidad.

Haga que su hijo trate de sostener sobre su frente **EL GLOBO** sin que se le caiga (siempre a modo de juego) luego asígnele tareas como ir a la cocina sin que se le caiga, al living, etc. Caminado hacia atrás, de lado, etc.

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

Variante: utilizando una cuchara. Ponga el globo sobre esta y que lo conduzca con su mano sin que el globo caiga

4.- Repetición: patrón motor lanzar y atajar

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.- Enseñar hábitos de limpieza en su pupilo. Tales como:

- Lavarse las manos antes de cada comida.
- Lavarse manos y cara después de jugar.
- Cepillarse los dientes después de cada comida y antes de dormir

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