



Guía de Trabajo N° 2 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 1º Básico

Fecha: Semana del 30 de Marzo 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) en relación a si mismo y a otras personas o imágenes de personas.

Ya sea por medio de una imagen de revista, diario, foto de internet, etc. Pregúntele por las distintas partes del cuerpo y que se las vaya indicando. 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.- 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.

3.- Ejercicio de equilibrio y estabilidad. Haga que su hijo trate de sostener sobre su cabeza un libro 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.



4.- Repetición: 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. Genere 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