



COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN

Guía de Trabajo N° 7 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 1° Básico

Fecha: Semana del 25 de Mayo del 2020

Objetivos de aprendizaje:

- Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA 9)

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.

I.- Dibuja en tu cuardeno:

- a) ¿Que te gusta jugar en la clased de educacion fisica?
- b) ¿Qué deporte es el que mas te gusta practicar?

II.- Realiza la sguiente rutina de ejercicios con tu apoderado/a:

Nº	Repeticiones	Ejercicio
1	10	Flexo-extenciones de codo
2	20	Abdominales
3	10 a 15	Saltos rodilla al pecho
4	10	Subir y bajar piernas
descanso	2 a 3 minutos	Hidratación
1	10	Flexo-extenciones de codo
2	20	Abdominales
3	10 a 15	Saltos rodilla al pecho
4	10	Subir y bajar piernas
descanso	2 a 3 minutos	Hidratación
1	10	Flexo-extenciones de codo
2	20	Abdominales
3	10 a 15	Saltos rodilla al pecho
4	10	Subir y bajar piernas



III.- 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

IV.- Reforzar siempre los ejercicios y actividades realizados en clases anteriores.

- Partes del cuerpo
- Reconocer lado izquierdo y derecho
- Juegos motrices

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