



COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN

Segundo semestre
Guía de Trabajo N° 1 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elqueta Umanzor

Curso: 1º Básico

Fecha: Semana del 17 de Agosto del 2020

Objetivos de aprendizaje:

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento mediante un juego
- escuchar y seguir instrucciones
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

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.

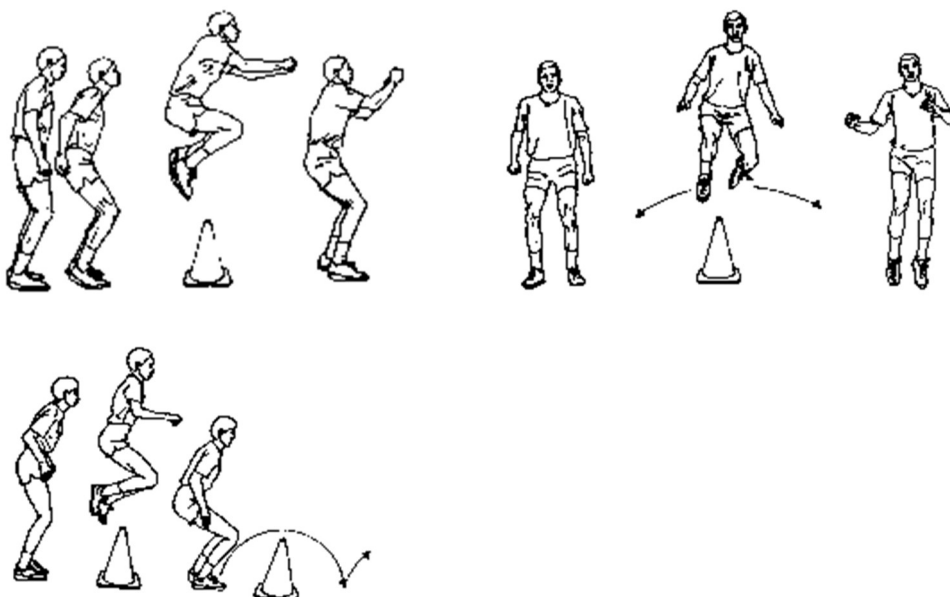
METODO DE EVALUACION: Evaluación por medio de rubrica de logros en relación a:

- La adquisición de habilidades motrices.
- Conocimiento de partes del cuerpo
- Saber reconocer lado derecho e izquierdo

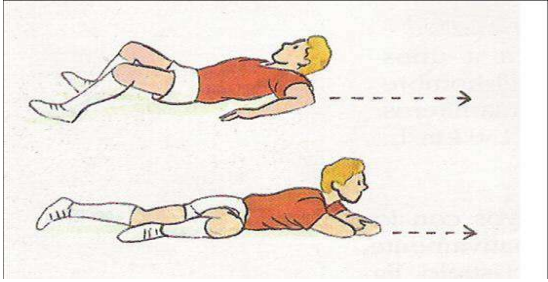
APODERADO: Revisar el siguiente link: <https://youtu.be/jxsSyhzwZN4>

I.- Realiza un circuito con las siguientes habilidades motrices:

a.- Utilizando botellas, o algún otro material, como conos realiza un circuito de saltos. Considerando saltos laterales, frontales, de espalda y a distinto nivel del suelo. Ejemplo:



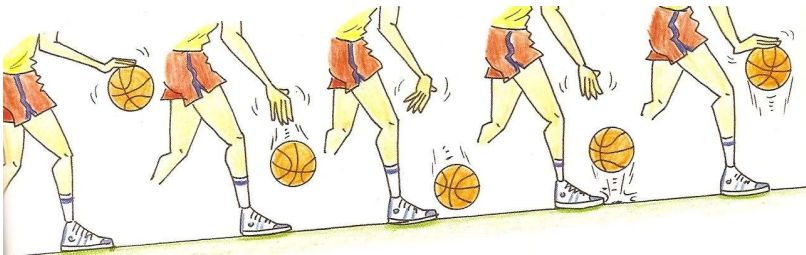
b.- Reptar, utiliza sillas u otros materiales para que su pupilo pase por debajo:



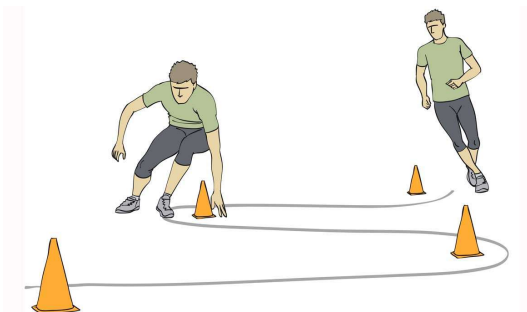
c.- Gatear



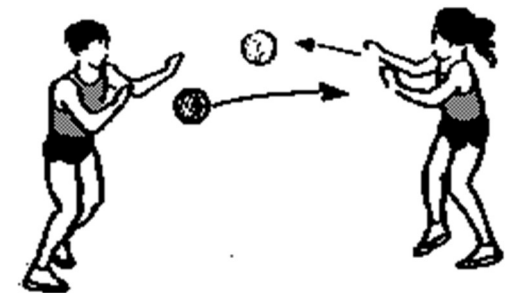
d.- botear. Estático y caminando



e.- Carrera (correr) en zig-zag y línea recta (solo su consta de espacio)



f.- lanzar y atrapar. Con y sin bote



II.- 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

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

- Partes del cuerpo
- Reconocer lado izquierdo y derecho
- Juegos motrices (**IMPORTANTE**)

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