



Guía N° 8 Educación Física y Salud 1° Básico.

Habilidades Motrices.

Nombre: _____ curso: _____ Fecha: _____

OA:

OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

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.

OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

INDICADORES:

OA 01:

- Se desplazan en diferentes distancias y direcciones con una correcta alternancia de piernas y brazos; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.

OA 11:

- Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.
- Siguen las instrucciones.
- Utilizan los implementos de forma segura.

OA 09:

- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.
- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.

¿Qué es coordinación y lateralidad?

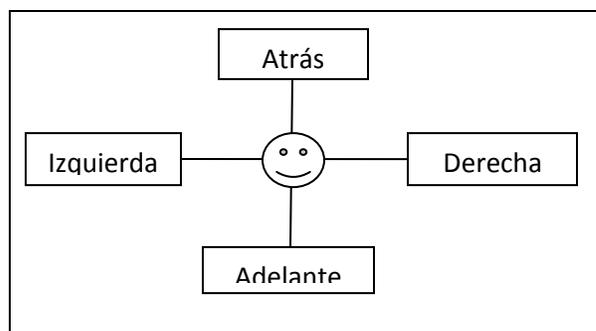
La coordinación es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de otro movimiento con mayor dificultad. En cambio la Lateralidad es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. El ejemplo más popular es la preferencia por utilizar la mano derecha o izquierda.

ANTES DE COMENZAR...

- Recuerda siempre buscar un lugar seguro donde realizar las actividades.
- Tener una botella de agua en el caso de que quieras hidratarte y una toalla para secar el sudor.
- Pedir siempre la ayuda de un adulto.
- Y te puedes apoyar en nuestra guía N° 6 para realizar un calentamiento.

¡PARTIMOS!

1.- En la siguiente actividad trabajaremos coordinación y lateralidad tienes que estar muy atento, marcaremos en el suelo una cruz y debemos diferenciar adelante, atrás, derecha e izquierda. Para esto necesitas la ayuda de un adulto ya que el te dará las indicaciones.



- 1.- Salto adelante ambos pies.
- 2.- Salto con pie derecho a la izquierda.
- 3.- Salto atrás ambos pies.
- 4.- Salto con pie izquierdo a la derecha.
- 5.- Centro pies juntos.

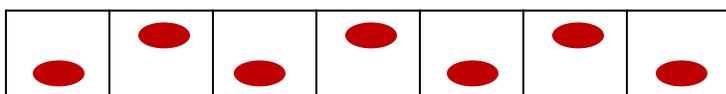
(Puedes mezclar los movimientos)

2.- Ahora trabajaremos un poquito de coordinación en escaleras, como estamos en casa dibujaremos una en el suelo, puedes marcar con scotch, con hojas o lana, te dejare algunos dibujos con pasos que deberás seguir en cada cuadrado de la escalera.

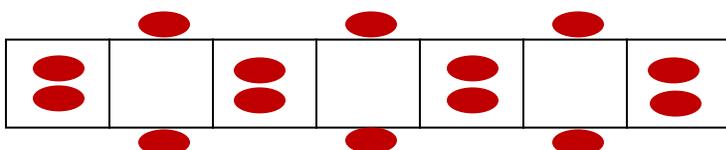
a. salto a pie junto.



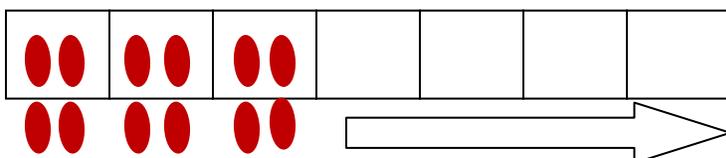
b.- salto pie derecho y pie izquierdo.



c.- salto junto y separo.



d.- adentro y afuera intercalando pies.



¡RECUERDA!

- Siempre que después de realizar actividad física debemos practicar nuestros hábitos de higiene personal, lavando nuestras manos y cara, cambiar nuestra ropa y dejar en orden el lugar donde realizamos la actividad.
- También puedes comer una colación como una fruta o cereal.

AUTOEVALUACIÓN:

Responde las siguientes preguntas con un SÍ O NO marcando con una X.

Preguntas	SÍ	NO
¿Te preocupaste de realizar la actividad en un lugar seguro?		
¿Logras diferenciar derecha e izquierda?		
¿Es más fácil desplazarse saltando con los pies juntos?		
¿Lograste realizar todos los ejercicios de coordinación en escalera?		
¿Te sentiste muy cansado durante la actividad?		
¿Practicaste los hábitos de higiene personal luego de la actividad física?		
¿Entendiste las instrucciones?		