



Guía N° 10 Educación Física y Salud 1° Básico.

Habilidades Motrices.

Nombre: _____ **curso:** _____ **Fecha:** _____

<p>OA:</p> <p>OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p> <p>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.</p> <p>OA 9: 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 luego de la práctica de actividad física.</p>
<p>INDICADORES:</p> <p>OA 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpean un objeto, utilizando diferentes partes del cuerpo, patean un globo con los pies o con las manos, entre otros. - Ejecutan giros en diferentes direcciones; por ejemplo: giran hacia derecha e izquierda. <p>OA 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al inicio de la clase, ejecutan un calentamiento - Siguen las instrucciones del docente - Señalan si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos. <p>OA 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beben agua antes, durante y después de la actividad física. - Se lavan la cara y las manos al término de la clase de Educación Física y Salud. - Consumen una colación saludable que aporte energía antes de realizar actividad física; por ejemplo: frutas y lácteos.

¡TEN SIEMPRE PRESENTE!

- 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.
- Realizar un calentamiento para evitar lesiones.

¿Qué trabajaremos hoy?

- Coordinación óculo-manual y óculo-pedal (ojo-mano y ojo-pie)
- Agilidad.
- Concentración

Coordinación Óculo-manual:	Coordinación Óculo-pedal
<p>Habilidad en donde podemos utilizar al mismo tiempo nuestros ojos y manos. Por ejemplo: golpear un pelota con una raqueta.</p> 	<p>Habilidad donde utilizamos al mismo tiempo nuestro ojos y pies para no perder el objetivo en desplazamientos, conducción de balón, etc.</p> 

MATERIALES PARA HOY:

- Necesitaras dos globos.



ACTIVIDAD:

Atento, deberás seguir todas las indicaciones que se presenten, para esto al igual que todas las actividades necesitas el apoyo de un adulto, una vez realizado cada ítem debes responder marcando SI O NO con una X si lograste realizar el reto...Entonces con tu globo ya listo EMPEZAMOS.

1.- Debes elevar el globo (1 GLOBO) por sobre tu cabeza y dar 10 toques con ambas manos sin que el globo caiga al suelo.

Logrado	SI	NO
----------------	-----------	-----------

2.- Continuamos con un globo, primero deberás mantener el globo en el aire con 5 toques realizados solo con tu mano derecha y luego 5 toques solo con tu mano izquierda, sin que el globo caiga al suelo.

Logrado	SI	NO
----------------	-----------	-----------

3.- Ahora deberás realizar 10 toques alternando las manos, el globo debe permanecer en el aire y tú debes dar un golpe con la mano derecha y luego con la mano izquierda y sucesivamente sin que caiga al suelo.

Logrado	SI	NO
----------------	-----------	-----------

4.- A continuación realizaras el mismo ejercicio de dominada alternada derecha-izquierda pero con los pies.

Logrado	SI	NO
----------------	-----------	-----------

5.- Ahora daremos un golpe al globo con ambas manos elevando el globo y realizaremos dos aplausos, intentaremos realizar este ejercicio 5 veces sin que el globo caiga al suelo.

Logrado	SI	NO
----------------	-----------	-----------

6.- Elevamos el globo sobre nuestra cabeza damos un giro hacia la derecha y lo volvemos a elevar y damos un giro a la izquierda, debes completar 6 toques.

Logrado	SI	NO
----------------	-----------	-----------

7.- Elevamos el globo sobre nuestra cabeza nos sentamos y nos paramos rápidamente y lo volvemos a elevar, repetimos el movimiento 6 veces.

Logrado	SI	NO
----------------	-----------	-----------

8.- Ahora incluiremos el otro globo, deberás tratar de mantener elevados ambos globos sin que estos caigan al suelo, puedes ocupar ambas manos y pies, debes completar 10 toques.

Logrado	SI	NO
----------------	-----------	-----------

9.- Tomaremos un globo con una mano y golpearemos al otro globo para mantenerlo en el aire sin que caiga al suelo, debes intentar dominar 10 toques, realiza el ejercicio con la mano derecha y luego con la mano izquierda.

Logrado	SI	NO
---------	----	----

Luego de terminar todos los ejercicios nos relajaremos un poquito y para esto solo necesitaras una silla, puedes pedirle a tu mamá, papá o hermanos que te acompañen.

EJERCICIOS DE RESPIRACION



¡RECUERDA!

- Siempre 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.
- Recuerda también cambiar tu ropa.
- También puedes comer una colación como una fruta o cereal.

AUTOEVALUACIÓN.

Responde las siguientes preguntas SI O NO marcando con una X.

Preguntas	SI	NO
¿Te preocupaste de realizar la actividad en un lugar seguro?		
¿Te costó mucho seguir las instrucciones?		
¿Lograste controlar con fluidez el globo?		
¿Lograste hacer la combinación mano-pie con dos globos sin problemas?		
¿Te cuesta distinguir entre derecha e izquierda?		
¿Te costó mucho sentarte y ponerte nuevamente de pie para manipular el globo?		
¿Practicaste los hábitos de higiene personal luego de la actividad física?		