



Guía N° 11 Educación Física y Salud 1° Básico.

Habilidades Motrices.

Nombre: _____

curso: _____

Fecha: _____

OA:

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.

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 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.

INDICADORES:

OA 1:

- Lanzan objetos de diferentes tamaños y formas por abajo y sobre la cabeza.
- Lanzan y atrapan objetos con la mano o con el pie, sorteando obstáculos.

OA 11:

- Siguen instrucciones.
- Esperan su turno y se mueven en los espacios señalados.

OA 9:

- Se hidratan antes, durante y después de la actividad física; describen la importancia de la hidratación.
- Se cambian de ropa y se lavan las manos y la cara al término de la clase.
- Aplican hábitos de higiene después de la actividad física.

¡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.

¡HOY TRABAJAREMOS LA HABILIDAD MOTRIZ DE LANZAR!

Lanzar es la destreza que implica el acto de arrojar objetos lo más lejos posible, mediante una técnica determinada. Esta técnica se mejora con el tiempo y según los requerimientos del deporte que practicamos.

¡HOY NECESITARAS LOS SIGUIENTES MATERIALES!

- Calcetines.
- Tijeras.
- Block de Papel lustre de colores (si no tienes puedes utilizar hojas blancas).
- Lápiz para marcar.
- Scotch.
- Regla.

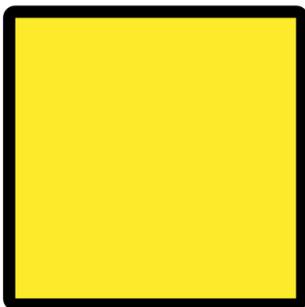
La actividad de hoy estará relacionada también con figuras geométricas las cuales deberás identificar al momento de lanzar.

¡ACTIVIDAD!

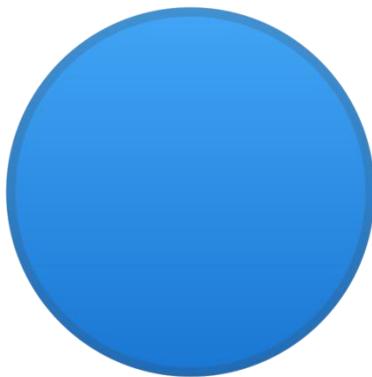
1.- Trata de reunir al menos 6 calcetines, con estos simularemos pelotas las cuales nos servirán para poder realizar el trabajo de lanzamiento.



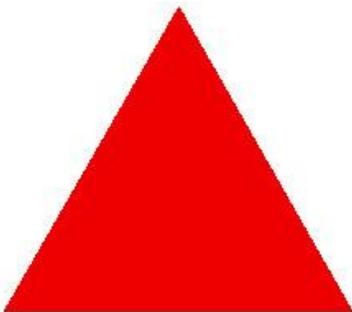
2.- Luego en los papeles lustres u hojas blancas dibujaremos las siguientes figuras geométricas, trata de abarcar la mayor cantidad de hoja al marcar la figura, la idea es que queden lo más grande posible ya que luego las tendremos que pegar en la pared (ojo los colores que yo utilice son solo de ejemplo, tu puedes hacer tus figuras del color que quieras y en el caso de que trabajes con hojas blancas las puedes pintar).



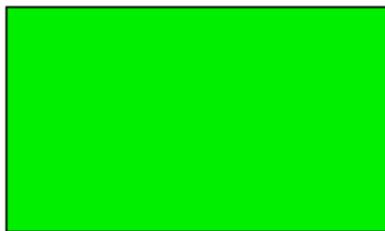
Cuadrado



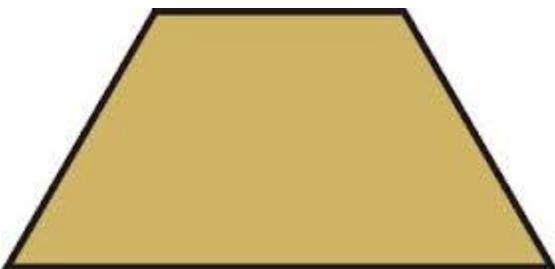
Círculo



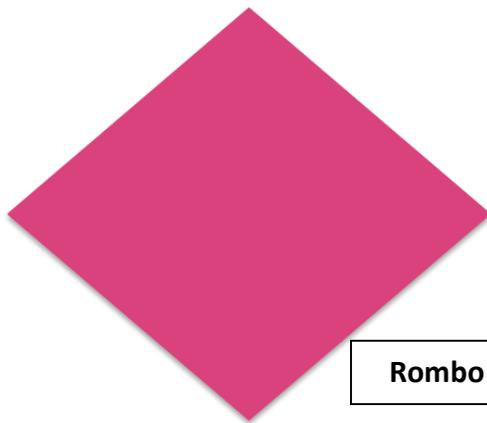
Triangulo



Rectángulo



Trapezio



Rombo

3.- Recorta con mucho cuidado cada figura, aquí también estamos trabajando la motricidad fina, recuerda siempre estar acompañado de un adulto en estas actividades, mientras recortas memoriza el nombre de cada figura ya que después deberás identificarlas.

4.- Una vez listas y recortadas las figuras, busca una pared en tu casa donde puedas pegar las figuras para esto necesitaras el scotch, no las dejes tan cerca uno de otra, puedes pegarlas en la posición que quieras, luego de eso delimita una distancia donde puedas ubicar las pelotitas de calcetines.

5.- ¡ESTAMOS LISTOS PARA EMPEZAR SIGUE LOS SIGUIENTES PASOS!...PUEDES JUGAR CON TU FAMILIA.

Al realizar cada ITEM marca con una X si lograste el objetivo.

A.- Identifica el **CUADRADO**, una vez identificado toma una pelota y lanza con tu mano derecha intentando darle al cuadrado.

B.- Identifica el **TRIÁNGULO**, ¿lo identificaste?...Ahora lanza con tu mano izquierda e intenta darle al triángulo.

C.- Ahora busca el **TRAPECIO**, ahora lanzaras con ambas manos impulsando lo más fuerte que puedas la pelotita de calcetín.

D.- Encuentra el **RECTÁNGULO**, gira dos veces a la derecha y lanza con tu mano derecha intentando dar al rectángulo.

E.- Encuentra el **CÍRCULO**, gira dos veces a la izquierda y lanza con tu mano izquierda intentando dar al círculo.

F.- ¿Dónde está el **ROMBO**?...nos vamos a sentar en el suelo y vamos a lanzar con nuestra mano derecha e intentaremos dar al rombo.

REGISTRA TUS LOGROS.

LOGRASTE	SI	NO
¿Identificaste el CUADRADO?		
¿Lograste lanzar con tu mano derecha?		
¿Identificaste el TRIÁNGULO?		
¿Lograste lanzar con tu mano izquierda?		
¿Identificaste el TRAPECIO?		
¿Lograste lanzar con ambas manos?		
¿Identificaste el RECTÁNGULO?		
¿Identificaste tu lado derecho para girar?		
¿Identificaste el CÍRCULO?		
¿Identificaste tu lado izquierdo para girar?		
¿Identificaste el ROMBO?		
¿Te costó más lanzar estando sentado?		
¿Buscaste un lugar seguro para realizar la actividad?		
¿Practicaste los hábitos de higiene personal luego de la actividad?		

¡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.