



Guía N° 22: Juegos Tradicionales.

Educación Física y Salud 1° Básico.

Hábito y Cultura de Movimiento.

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

OA:

OA 7 Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa de forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

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:

- Conocer juegos que desarrollan diferentes movimientos corporales (saltar, correr, caminar, etc)
- Trabajar velocidad de reacción.
- Ejecutar lanzamientos y giros.
- Desarrollar estabilidad corporal a través del equilibrio.
- Realizar movimientos corporales con diferentes ritmos
- Siguen instrucciones indicadas en la guía
- Utilizan los materiales solicitados

MATERIALES:

- 1.-Un objeto liviano el cual poder lanzar o rebotar (botella chica vacía, una tapa de botella, un par de calcetines enrollados, etc.
- 2.- Ropa cómoda para realizar actividad física
- 3.- Cinta adhesiva o cualquier objeto sirva para delimitar un espacio
- 4.- Hojas de Papel Diario o del que tenga a disposición
- 5.- Reproductor musical



Antes de comenzar nuestra actividad sigue todas estas indicaciones.

- 1.- Escoge un lugar seguro en tu casa donde puedas realizar la actividad.
- 2.- Siempre pide a un adulto que te ayude.
- 3.- Sigue las instrucciones tal como se indican en la guía.
- 4.- Cuando ya tengas listo tu espacio para jugar, practica y juega con tu familia.
- 5.- Una vez que ya te sientas seguro pide a un adulto que te grabe realizando la actividad.
- 6.- Cuando tengas listo tu video, envíalo al siguiente correo profecamiefi@gmail.com indicado tu NOMBRE Y APELLIDO, CURSO Y NÚMERO DE LA GUÍA.

ACTIVIDADES A REALIZAR.

ACTIVIDAD 1: Tomaremos un objeto liviano como un par de calcetines, estando de pie, lanzaremos este objeto hacia atrás de nosotros, al momento de lanzarlo deberán girar su cuerpo para poder alcanzar este objeto sin que caiga al suelo



ACTIVIDAD 2: Con cinta adhesiva o cualquier otro material para delimitar un espacio, formaremos círculos de un diámetro, para que puedan ser saltados por los estudiantes sin mayor dificultad, estos círculos estarán unidos por una línea también hecha por una cinta adhesiva para enumerar estos círculos (como indica la imagen 2)

Este ejercicio consistirá en que las y los estudiantes simularán el caminar sobre la luna, haciendo movimientos lentos, comenzarán a caminar por encima de la línea marcada con cinta, y al momento de llegar a un círculo, intentaremos evitarlo, saltando sobre el a pie juntos, después deberemos seguir por la línea hasta el siguiente círculo

Imagen 2



ACTIVIDAD 3: Distribuir en el patio hojas de papel de diario, mientras suena la música la cual pueden poner desde la radio, celular, tv, etc. los niños y niñas deberán correr sin pisar los papeles, al momento de parar la música deberán correr y pararse sobre el papel de diario, podrán ir cambiando la forma en cual se desplazan: corriendo, saltando en ambos pies o en uno.



VUELTA A LA CALMA: Acostado en el suelo, respira por la nariz inflando la guatita como se ve en la imagen con la flecha azul, aguanta la respiración por un segundo y bota el aire desinflando la guatita como se ve en la imagen con la flecha roja, repite el ejercicio 5 veces.



AUTOEVALUCIÓN.

Responde SÍ O NO marcando con una X.

Preguntas	SÍ	NO
¿Lograste lanzar y girar rápidamente para tomar el objeto?		
¿Crees que puedes realizar el giro más rápido?		
¿Realizaste la caminata lunar sobre la línea sin perder el equilibrio?		
¿Saltaste sobre los círculos a pies juntos?		
¿Lograste recoger las piedras lunares sin perder el equilibrio?		
¿Realizaste la actividad al ritmo de la música?		
¿Te costó seguir las instrucciones?		