**GUIA DE APRENDIZAJE N°2**

ASIGNATURA: Educación física y salud **CURSO: PRIMERO BASICO**

PROFESORA(A): ALEJANDRA GERALDO GUERRERO

Nombre y Apellidos:

Fecha:

Curso:

Objetivo(s) de Aprendizaje: Ejecutar diversas habilidades motrices básicas

Actividades de desarrollo en casa. (se sugiere realizar cada día una actividad)

Link referencia:

<https://www.youtube.com/watch?v=jOaartzSX6A>

<https://www.youtube.com/watch?v=ncYYbLIxAno>

<https://www.youtube.com/watch?v=aE0fbe6i3BI> Estos ejercicios son ideal que estén acompañados de sus padres o con un adulto para que los puedan ir guiando

I.- Voleibol con Globo. –

Materiales: Globos y Lana. –

Instrucciones: Con lana o un elástico dividir el espacio de ambos jugadores haciendo de malla de voleibol. –

Reglamento: De acuerdo al espacio se puede hacer 1 v/s 1. Se puede golpear el globo con cualquier parte del cuerpo, solo una vez a menos que otro jugador la haya tocado antes. Se gana el punto cuando el globo toca el piso o pasa por debajo de la malla

Cada set será de 10 puntos y ganara el mejor de 3, es decir, de los 3 set jugados el que haya ganado más.

II.-Juegos de Equilibrio. –

Materiales: Globos. –

Instrucciones: delimitar la distancia a recorrer en donde se desarrollará la actividad, el objetivo es transportar el globo con diferentes partes del cuerpo (sobre la mano, cabeza, nariz, pecho) sin que llegue a tocar el suelo, se puede variar el ejercicio haciendo dominadas con el globo, cambiando el implemento, en lugar del globo usar un libro o con el palo de escobillón etc.

III.-Carreras en Pasillos. –

Materiales: sin materiales.

Instrucciones: delimitar un inicio y una meta de preferencia un lugar libre de obstáculos pasillo o patio desarrollar carreras con diferentes superficies como utilizar solo talón, puntas de pie, talón punta, pingüinito. Se puede variar haciendo un circuito zig-zag o tomando el tiempo con un cronometro de ida y vuelta.

IV.-Circuito de pasadas en línea imaginaria en el suelo.

Materiales:1 paquete de arroz, pelota pequeña, cojines o cajas

1ra. pasada: Caminar de un extremo a otro con una bolsa de algún peso en la cabeza, por ejemplo, un paquete de arroz, de azúcar. (equilibrio)

2da. pasada: Caminar lanzando hacia arriba y recibiendo una pelota pequeña de tenis, de ping-pong, de calcetín o de papel con el objetivo de que ésta no se caiga. (relación óculo-manual).

3ra. pasada.: Ubicar pequeños obstáculos (cojines, cajas) en el suelo para saltarlos a pies juntos. Luego repetir lo mismo saltando con 1 pie.

Como sugerencia crear series con los padres y generar pequeñas competencias entre ellos.

Vuelta a la calma

V.-Buscar una música adecuada que permita una instancia de relajación, el objetivo es trabajar nuestra postura y flexibilidad para lograrlo debemos mantener cada posición por 20 segundos repitiendo la postura de cada imagen al menos dos veces.

   



   

 