



GUIA N° 5 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 04 AL 08 DE MAYO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL: PRIMERO BÁSICO

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	<p>Para ubicarse ARRIBA; almohadas, cojines, suelo, diferentes texturas.</p> <p>Para ubicarse ABAJO; sillas, mesas, camas, muebles o elementos en altura sin implementos peligrosos que se puedan caer.</p> <p>Para ESQUIVAR; (como conos) cuadernos, peluches, cualquier obstáculo que no dañe y que pueda ser pasado a llevar.</p> <p>Para OBSTACULIZAR: muebles, pisos, cuerdas, elásticos (pueden ser ubicadas a diferente altura y dirección).</p> <p>Para ubicarse ADENTRO O AFUERA: sábanas, sacos, bolsas grandes.</p>
NOMBRE DOCENTE	Joselyn Guzmán García
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	joselyn.guzman@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	1: 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.
CONTENIDO	Recepción y lanzamiento.
HABILIDADES	Habilidad motora básica de manipulación .

A continuación recomendamos algunos ejercicios para realizar en cuarentena:

1. Estas actividades se deben realizar idealmente dos o tres veces por semana, con duración de 30 minutos a 1 hora, (para que tenga impacto en su desarrollo)
2. Utilización de tenida deportiva: buzo, calzas, zapatillas.
3. Implementos deportivos: botella de agua, toalla para controlar la humedad. Así mismo es importante que PREVIO a la sesión, dejemos todos los materiales listos para evitar que nuestro cuerpo se enfríe.
4. Finalizado el ejercicio físico, es importante lavarse/ducharse para mantener nuestro cuerpo libre de humedad y posibles bacterias/virus/gérmenes que se desarrollen por el sudor y la tela.

- ACTIVIDAD 1 MOVILIDAD ARTICULAR: REPETIR DE 15 A 20 SEGUNDOS POR EXTREMIDAD.
<https://www.youtube.com/watch?v=htmngmgSgLdw>

- ACTIVIDAD 2 CALENTAMIENTO PREVIO: REPETIR DE 15 A 20 VECES CADA EJERCICIO. <https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ>

- ACTIVIDAD 3 DESARROLLO: REALIZA LAS ACTIVIDADES QUE ESTEN AL ALCANCE DE LOS MATERIALES DISPONIBLES EN CASA, LA IDEA ES REPETIR CADA JUEGO DOS A TRES VECES. O CONSIDERAR UN TIEMPO APROXIMADO DE 5 MINUTOS.
 - a) <https://www.youtube.com/watch?v=s4DTDV3J1hk> Se pueden agregar dificultades como mayor distancia o lanzar con un ojo tapado.
 - b) <https://www.youtube.com/watch?v=RsjgHeuA-i0> es importante ubicar los aros o marcas en diferentes direcciones y números, se puede agregar realizar las actividades contra reloj.
 - c) <https://www.youtube.com/watch?v=9S-hUnmZpYo>
 - d) <https://www.youtube.com/watch?v=PQgJFDhK7TI>

- ACTIVIDAD 4 ESTIRAMIENTOS:
<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>