



## GUIA Nº 6 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 11 al 15 DE MAYO DE 2020

**ASIGNATURA: ED. FÍSICA NIVEL: PRIMERO BÁSICO**

### PLAN DE TRABAJO

#### INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR

#### INTRUCCIONES:

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 el desarrollo motriz de su hijo/a)
2. Es importante la utilización de tenida deportiva ligera como: buzo, calzas, polera cómoda, zapatillas.
3. Tener a mano 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 trascendental lavarse/ ducharse para mantener nuestro cuerpo libre de humedad y posibles bacterias/virus/gérmenes que se desarrollen en nuestro cuerpo por el sudor y la tela.
5. Los videos explicativos que se adjuntan a continuación, son sugerencias y su ejecución va a depender de los materiales que tenga disponible en el hogar. Por lo tanto no es obligatorio realizar cada uno de los ejercicios, sino más bien, aquellos que están al alcance y que su pupilo/a pueda realizar.

#### MATERIALES: considerar los elementos que existen en el hogar.

1. PARA UBICARSE ARRIBA; almohadas, cojines, suelo, diferentes texturas donde puedan subir.
2. PARA UBICARSE ABAJO; sillas, mesas, camas, muebles o elementos en altura sin implementos peligrosos que se puedan caer sobre nuestras cabezas.
3. PARA ESQUIVAR; (como utilizando conos) cuadernos, peluches, cualquier obstáculo libre de peligro
4. PARA OBSTACULIZAR: muebles, pisos, cuerdas, elásticos (pueden ser ubicadas a diferente altura y dirección.
5. Para ubicarse ADENTRO O AFUERA:

	sábanas, sacos, bolsas grandes, aros, cajones.
<b>NOMBRE DOCENTE</b>	Joselyn Guzmán García
<b>CORREO ELECTRONICO DOCENTE</b>	<a href="mailto:joselyn.guzman@csmaipo.cl">joselyn.guzman@csmaipo.cl</a>

<b>ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I</b>	
<b>OA</b>	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.
<b>CONTENIDO</b>	Desarrollar la recepción y el lanzamiento.
<b>HABILIDADES</b>	Habilidad motora básica de manipulación y coordinación.

**Nota:** Si usted ve el material a través de un computador es muy importante que copie bien el link, sin agregar ningún otro símbolo o letra.

1. MOVILIDAD ARTICULAR: repetir de 15 a 20 segundos por extremidad.  
<https://www.youtube.com/watch?v=htmqqmgSgLDw>
2. CALENTAMIENTO PREVIO: repetir de 15 a 20 veces cada ejercicio.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ>
3. DESARROLLO: Realiza las actividades que estén 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) Se pueden agregar dificultades como, menor tiempo de ejecución, mayor distancia o lanzar con un ojo tapado.  
<https://www.youtube.com/watch?v=s4DTDV3J1hk>
  - b) Es importante ubicar los aros o marcas en diferentes direcciones y números, se puede agregar realizar las actividades contra reloj.  
<https://www.youtube.com/watch?v=RsjgHeuA-i0>
  - c) Considerar los materiales disponibles para las siguientes propuestas.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9S-hUnmZpYo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PQgJFDhK7TI>
4. ESTIRAMIENTOS: Elonga cada músculo de 15 a 20 segundos por lado.  
<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>