



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Habilidades Motoras Básicas y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

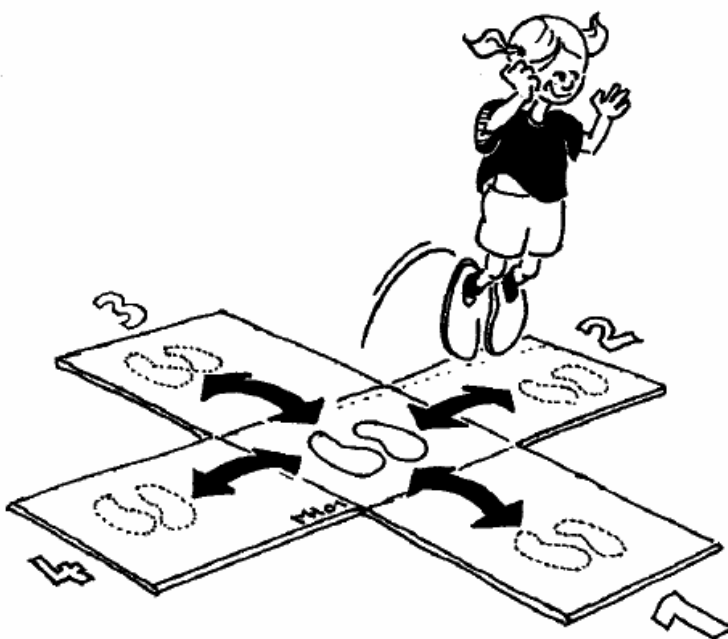
Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. El objetivo de hoy es “Ejecutar habilidades motrices básicas y cualidades físicas, mediante ejercicio físico y juegos adaptando en un entorno seguro.”.

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividades nivel intermedio

- Para la siguiente actividad pídele a un adulto que, utilizando una tiza, cinta adhesiva o una caja de cartón desarmada, diseñe la figura que necesitamos para la siguiente actividad (similar a la figura)

1. **Salto multidireccional:** Desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados con los pies juntos. Específicamente, el punto de partida es el **centro** de la cruz hacia delante; luego hacia atrás hacia el **centro**; luego hacia la derecha y nuevamente hacia el **centro**; luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el **centro**; y finalmente, hacia atrás nuevamente hacia el **centro**. Podemos agregar y reforzar los conceptos de derecha e izquierda, o asigne números como en la figura y hacerlo como desafío con los números al azar. Puedes realizar la cantidad de saltos que quieras o hacerlo con un solo pie. El adulto debe dar las instrucciones al niño.





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Puedes aumentar o reducir el tiempo de ejecución o el número de repeticiones según tu nivel de cansancio.

2. Tenis - fútbol:

- Con la ayuda de otra persona, juega tenis – fútbol con un globo sin que este caiga, puedes golpear el globo con cualquier parte del cuerpo, estar de pie o sentado, puedes poner una lana o algún objeto para dividir el lugar de juego.

Utiliza estas reglas:

- 1- Solo 2 golpes por turno.
- 2- Solo con la mano derecha, luego solo con la izquierda.
- 3- Solo con el pie derecho, luego solo con el izquierdo.
- 4- Inventa una regla tú.

Importante: Estas 2 actividades las puedes repetir cuantas veces quieras durante la semana.

Finalización:

- Comenta cuales fueron las actividades que más te gustaron, las más difíciles y las más fáciles.
- ¿Cómo podrías modificar estas actividades para hacerlas más divertidas o difíciles?

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

¡Buen trabajo!

Dudas y consultas al correo: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl