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 "Aplicar habilidad motriz básicas de lanzamiento mediante juegos de precisión (coordinación ojo mano y ojo pie) adaptando en un entorno seguro".

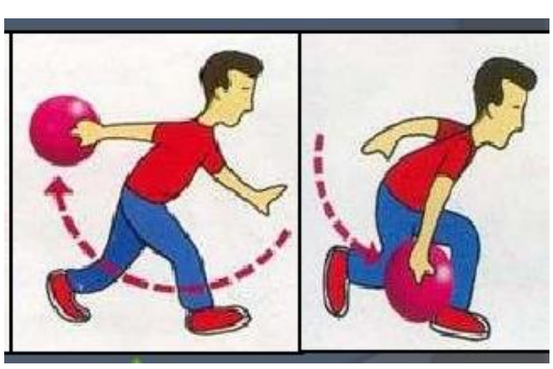
Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en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

Lanzamientos de precisión

- Para la siguiente actividad necesitas: pelota de tenis, de calcetín o de papel, algunos peluches de diferentes tamaños o botellas vacías.

1. Lanzamiento de arriba hacia abajo: intenta derribar el objeto (peluches o botellas) ubicado a 2 metros de distancia aproximadamente (3 pasos de adulto)

2. Lanzamiento a los palitroques: Desde una distancia de 3 o 4 metros colocar los peluches o las botellas y lanzar con el brazo extendido y en línea recta.



3. Lanzamiento con el pie: Desde una distancia de 3 o 4 metros colocar los peluches o las botellas y lanzar golpeando la pelota con el borde interno del pie par intentar derribar el objetivo.

Nota: Estos ejercicios los puedes modificar para hacerlos más fáciles o más difíciles, aumentando la distancia, lanzando con dos manos, aumentando o disminuyendo el numero de objetos a derribar, etc.

Te dejo un link con los ejercicios
https://www.youtube.com/watch?v=9S-hUnmZpYo

Importante: Estas 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