



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Habilidades Motoras Básicas y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 15 al 19 de Junio

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 de coordinación ojo mano, mediante ejercicios de lanzamientos, adaptando a un entorno seguro”.

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo e incremento 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.

Calentamiento

- Utiliza la canción que más te guste e imita el desplazamiento de los siguientes animales por todo el espacio que tengas: conejo, perro, cocodrilo, pollito y **uno que tu inventes o quieras agrega.**



Lanzamientos

- Para la siguiente actividad necesitas: pelota de tenis, de calcetín o de papel, algunos peluches de diferentes tamaños para lanzar de las siguientes formas tu elijas el implemento.
- Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano izquierda.
- Lanza hacia arriba da 2 aplausos, 3 aplausos, 4 aplausos.
- Lanza hacia arriba da un giro y atrapa antes que la pelota caiga.

Desafío: ¿Puedes hacerlo caminando?



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Lanzamiento con un escobillón: Desde una distancia de 3 o 4 metros colocar los peluches o las botellas y lanzar golpeando la pelota con el escobillón para 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 número de objetos a derribar, etc.

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