



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Habilidades Motoras Básicas y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

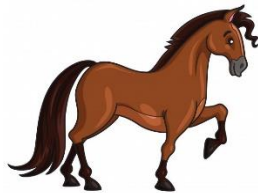
Semana del 22 al 26 de junio

Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. El objetivo de hoy es “Aplicar habilidades motrices básicas, mediante circuito 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: gato, caballo, sapo, cangrejo y **uno que tu inventes o quieras agrega.**



Circuito de habilidades motrices

- Para la siguiente actividad necesitas: 2 sillas, 4 poleras enrolladas, un plato de cartón, una pelota de calcetín y una caja de cartón de cualquier tamaño.

Actividad

1-Con la ayuda de un adulto confecciona el siguiente circuito.

- **Silla 1**, la cual la utilizaras para pasar sobre ella.





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **Las poleras enrolladas** las utilizaras para realizar 4 saltos a pie junto.



- **La silla 2** la utilizaras para pasar por debajo de ella.



- **El plato de cartón** lo utilizaras para hacer equilibrio junto con la **pelota de calcetín**, caminando 2 metros en ida y regreso, sin que se caiga. (puedes aumentar la distancia)
- **La caja de cartón** la utilizaremos par lanzar y apuntar la **pelota de calcetín** a una distancia de 2 o 3 metros. (puedes aumentar la distancia)

Importante: Esta actividad se realiza continuada, como un recorrido.

La puedes realizar cuantas veces lo desees.

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.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

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