



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Habilidades Motoras Básicas y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 06 al 10 de julio

Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior trabajamos la coordinación oculo-manual, espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es “Aplicar habilidades motrices básicas de salto y coordinación, mediante trabajo en estaciones, adaptadas 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.

Nuestra ruta de aprendizaje sera:



Calentamiento

- Utiliza la siguiente canción para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Ojo antes de comenzar:

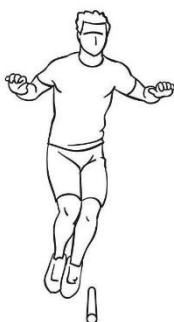
- Para la siguiente actividad necesitas: lana, cinta, tiza para marcar el piso, peluche u objeto mediano para saltarlo.

Actividades

Trabajo de estaciones: realiza las siguientes estaciones de saltos, destinadas a fortalecer principalmente la fuerza de tu musculatura de las piernas y tu coordinación, repite cada ejercicio al menos 15 veces, a un ritmo de ejecución medio o lento.

COMENCEMOS!!!

- **Salto lateral:** realiza saltos laterales a pie junto, utilizando una línea, lana o cinta adhesiva puesta en el suelo, impúlsate con los brazos.



- **Salto frontal:** realiza saltos frontales a pie junto, utilizando una línea, lana, cinta adhesiva o algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos y **trata que tus pies no suenen al caer.**





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- **Salto frontales con giro:** realiza saltos frontales a pies ligeramente separados, utilizando algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos, gira en el aire y **trata que tus pies no suenen al caer.**



- **Salto multidireccionales a un pie:** realiza saltos en múltiples direcciones con un o dos pies junto (tu elijas), impúlsate con los brazos y **trata que tus pies no suenen al caer.** Pídele a un acompañante que te indique las direcciones para saltar.



Importante: Esta actividad la puedes realizar cuantas veces lo desees.

Nota: Estos ejercicios los puedes modificar para hacerlos más fáciles o más difíciles, aumentando la distancia o alturas.

- Para finalizar puedes realizar las actividades de yoga del siguiente video, en el cual podrás aprender a estirarte de una manera divertida.
- <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

Finalización:

- Comenta cuales fueron las actividades que más te gustaron, las más difíciles y las más fáciles.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- ¿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