



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

## Guía 1° Básico Educación Física

### Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

#### Semana del 27 al 31 de julio

**Profesor:** Gonzalo Aránguiz Osorio.

Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior realizaste ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, mediante trabajo de estaciones, espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es “Aplicar habilidades motrices básicas de manipulación, mediante variedades de actividades, en 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:**



# ¡¡¡COMENCEMOS!!!

**Calentamiento**



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

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

<https://www.youtube.com/watch?v=LNzrq9pHI0w>



### **Habilidades Motoras Básicas**

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 un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

#### **Actividades nivel intermedio**

Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

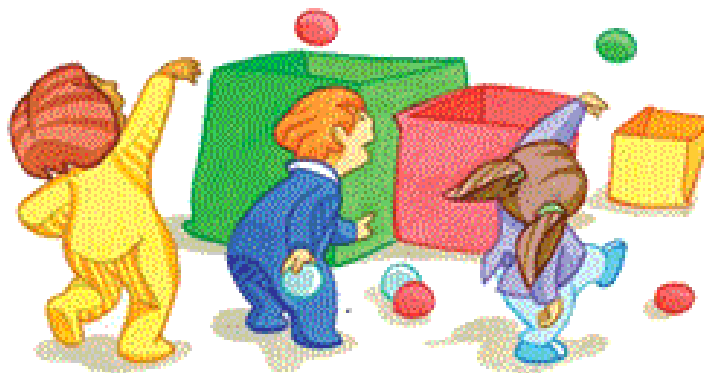
1. Con una pelotita hecha de calcetines y la ayuda de un adulto realiza 20 lanzamientos de las siguientes formas:

- 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 1 aplauso, 2 aplausos, 3 aplausos.
- Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga.
- Lanza hacia arriba y gira atrapa la pelotita antes que la pelota caiga.



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

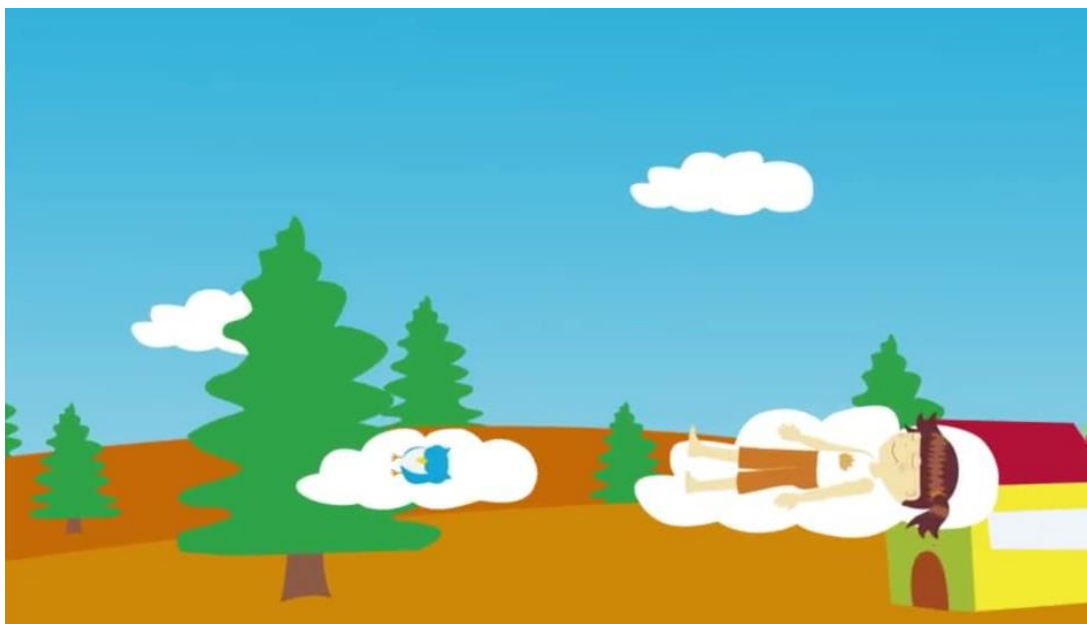
2.-Lanza hacia una caja, cesto o tarro desde una distancia inicial de 8 pasos y apunta. Cada vez que le apuntes aumenta un paso para alejarte más del objetivo (caja, cesto o tarro).



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

2- Para finalizar puedes **volver a realizar las actividades de yoga** del siguiente video, en el cual podrás aprender a estirarte de una manera divertida y familiarizarte más con esta disciplina.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>



**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?



Colegio Aurora de Chile  
Rancagua

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

**¡Buen trabajo!**  
**Nos vemos la próxima semana.**



Dudas y consultas al correo: [gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl)