



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 10 al 14 de Agosto

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 actividades de control del cuerpo e implementos con una dificultad progresiva, en un entorno adaptado y 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:



iii COMENCEMOS!!!



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Calentamiento

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

<https://www.youtube.com/watch?v=D4fO3Wlr4N4>



Habilidades Motrices Básicas

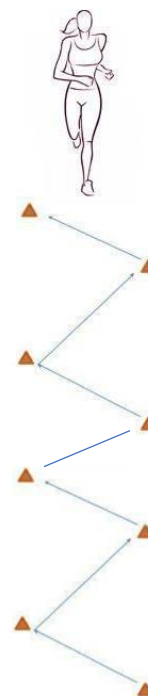
Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular tus habilidades motrices básicas en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividades

- Con una pelota, globo o pelotita de calcetín, realiza un recorrido en zig – zag, (creado con objetos como peluches, botellas de diferentes tamaños, prendas de vestir etc.) de las siguientes maneras, repitiendo 3 o 4 veces cada una.

Sin implemento.

1. Caminando.
2. Corriendo.
3. Saltando. (pies juntos)





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

4. Gateando.



Con implemento.

1. Con el pie izquierdo y luego con el izquierdo.



2. Rodando por el suelo con la mano derecha y luego con la mano izquierda.



3. **Si puedes** boteando con la mano derecha y luego con la izquierda.

4. Como tu inventes

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



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!

Nos vemos la próxima semana.



Dudas y consultas al correo: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl