



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Habilidades Motoras Básicas

Semana del 21 al 25 de septiembre

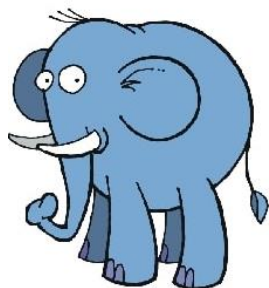
Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior, aplicamos ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa, mediante trabajo de estaciones, adaptadas a un entorno seguro”. espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es “Aplicar habilidades motrices básicas de coordinación oculo-manual, mediante ejercicios específicos de lanzar y atrapar, 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: elefante, dinosaurio, león, ratón y **uno que tu inventes o quieras agrega.**



Ojo antes de comenzar:

- Para la siguiente actividad necesitas: caja de cartón, un peluche, también una pelota hecha de calcetines.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Actividad

1- La caja de cartón la utilizaremos para lanzar y apuntar la pelota de calcetín a una distancia de 2 o 3 metros. (puedes aumentar la distancia)

- Lanza 10 veces con la mano derecha
- Lanza 10 veces con la mano izquierda
- Lanza 10 veces con ambas manos



2- Ahora colocaremos el peluche a una distancia de 5 pasos, y lanzaremos:

- 10 veces con el pie derecho
- 10 veces con el pie izquierdo.
- 10 veces con la mano derecha
- 10 veces con la mano izquierda



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, lanzando con dos manos.

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.



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

¡Buen trabajo!

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