



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Actividades físicas y motrices de intensidad moderada a vigorosa

Profesor: Gonzalo Aránguiz Osorio.

Semana del 12 al 16 de Octubre

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 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 será.



iii COMENCEMOS!!!



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

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




Habilidades Motrices Básicas

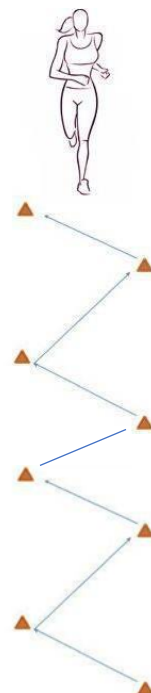
Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular tus habilidades motrices básicas en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

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)
4. Saltando en el pie derecho.
5. Saltando en el pie izquierdo.





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Con implemento.

1. Lanza una pelota o globo contra la muralla y atrápala, puedes colocar alguna marca para apuntarle.



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