



Colegio San José
Depto. Educación Física

Guía de Educación Física N°15

Nombre: _____ NIVEL: 1°basico

Objetivo de aprendizaje: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, Como saltar en dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo.

Instrucciones: Realiza estos ejercicios físicos **con la ayuda de tus padres**, puedes ocupar distintos objetos de tu casa como botellas plásticas, peluches, canastas tapas etc. Luego debes realizar el ticket de salida y una vez finalizado, me enviarás a mi correo institucional christiancass.csj@gmail.com, o también en la plataforma classDojo en lo posible el día lunes 20-07-2020

Materiales: Espacio mínimo 2mts x 2 mts, botellas plásticas canastas, peluches, pelotas, tapas de botellas etc.

Actividad 1:

Calentamiento inicial: Te dejo un link para que puedas realizar un calentamiento previo, hay 7 juegos entretenidos, elije uno de ellos y diviértete en casa

Link de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM>



Actividad 2:

Para los ejercicios que debes desarrollar necesitarás 5 tapas de botella, colocándolas 30 cms separadas en forma horizontal y





vertical estos ejercicios son de coordinación y desplazamientos, debes seguir nuestro Instagram podrás observar los ejemplos.

Link de apoyo: https://www.instagram.com/educacionfisica_csj/

1. Coordinar con ambos pies saltando ligeramente las tapas de forma horizontal
2. Salta las tapas de forma horizontal con el pie derecho luego lo realizas con el pie izquierdo.
3. Saltar a pie junto en forma horizontal.
4. Colocar dos tapas separadas aproximadamente 1 metro y desplázate de un lado a otro tocando las tapas.
(Repite 10 veces)
5. Continuamos con las tapas en forma horizontal, un pie adelante el otro atrás y coordina las tapas con el pie derecho y luego lo realizas con el pie izquierdo.
6. Con las tapas de forma horizontal nos desplazamos en forma zigzag
7. Colocaremos las tapas de forma vertical, separadas y coordinaremos desplazándote hacia adelante levantando ligeramente tu pie derecho
8. Continuamos con las tapas en vertical, separadas y coordinaremos desplazándote hacia atrás levantando ligeramente tu pie izquierdo

Actividad 3:

Para conocer mejor tus avances y dificultades, completa este ticket de salida marcando con X o pintando como te resultó la actividad de la semana.

Ticket de Salida	
01279463838300	¿Qué aprendiste hoy?
	1).- ¿Te gustaron los ejercicios? SI ___ NO ___
	2).- ¿Tuviste dificultades para realizarlo? SI ___ NO ___
	3).- ¿Cómo te sentiste al realizarlo?   
4).- ¿Lograste en realizar los 8 ejercicios? SI ___ NO ___	
	

- Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mi correo: christiancass.csj@gmail.com
- En la plataforma **ClassDojo**, podrás dejar el registro de tu ticket y también, las fotografías realizando las actividades.

**Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física.**

