



Colegio San José
Depto. Educación Física

Guía de Educación Física semana 17

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 martes 28 de julio.

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:

En esta actividad vamos a necesitar todas las botellas plásticas que tengas en tu hogar y dos bolsas de género o plásticas, el juego lo llamaremos compitiendo con mi papá o mamá.

Primero deben colocar las botellas en dos filas paradas en forma vertical separadas aproximadamente 30 cms. Los jugadores se posicionaran atrás de las botellas y deberán tomarlas e introducirlas en la bolsa lo más rápido posible el jugador que lo realice primero gana la jugada.



Actividad 3:

En esta actividad vamos a dejar las mismas botellas en la misma posición que en la actividad 2 pero acostadas y vas a competir con un familiar, cualquiera, tú lo debes elegir.

Debes pasar las botellas saltando a pie junto y tratar de no tocar las botellas, el primero que llegue a la meta será el campeón de las actividades de hoy.



Actividad 4

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	<p>¿Qué aprendiste hoy?</p> <p>1).- ¿Te gustaron los ejercicios? SI _____ NO _____</p> <p>2).- ¿Tuviste dificultades para realizarlo? SI _____ NO _____</p> <p>3).- ¿Cómo te sentiste al realizarlo? 😞 😊 😄</p>

- 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.**

