



Colegio San José
Depto. Educación Física

Guía N°10 de Educación Física

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: Vamos a necesitar un balón para poder realizar las actividades, en caso que no tengas y con ayuda de un adulto, fabricaremos una pelotita de papel, envuelta en cinta adhesiva gruesa, un poco más grande que una pelota de tenis, donde el niño (a) la pueda tomar con ambas manos. Luego debes realizar las actividades teóricas una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, me enviarán el desarrollo de la guía a mi correo institucional christiancass.csj@gmail.com, en lo posible el día 17 /06/2020

Materiales: Espacio mínimo 2mts x 2 mts,

ACTIVIDAD 1:

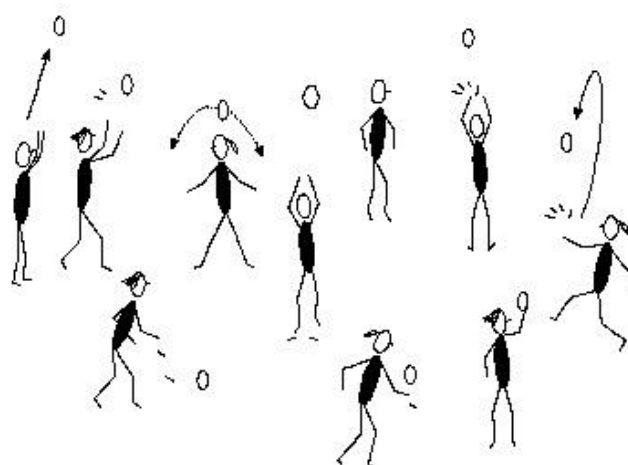
Calentamiento inicial: "Zumba" puede participar toda la familia

Link de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

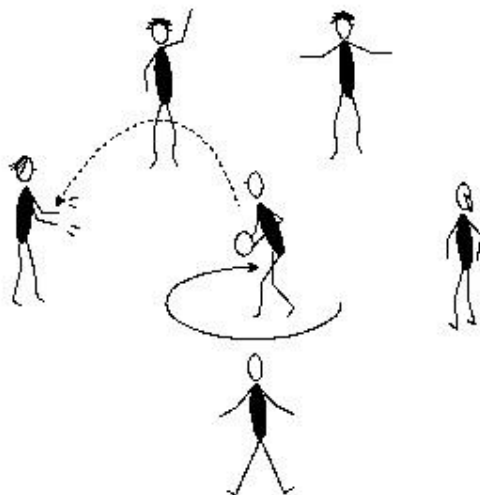
ACTIVIDAD 2:

Juego el Malabarista el objetivo de este juego es ser capaz de lanzar objetos de diferentes tamaños y formas de distintas situaciones, consiste en que el estudiante con una pelota intente lanzarla hacia arriba tratando de que tarde en caer al suelo, pasándosela de mano a mano aumentando progresivamente la altura.



ACTIVIDAD 3

“Juego provocar un aplauso” el objetivo es desarrollar la capacidad de lanzamiento y la velocidad de reacción, con la ayuda de tu padres o hermanos se van a colocar en círculo y uno de ustedes en el centro con un balón. Este deberá ir lanzando el balón a sus compañeros, y estos antes de recibirlo deberán dar un aplauso



ACTIVIDAD 4

1. Identifica coloreando a los niños que lanzarán un balón.



- **Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mi correo: christiancass.csj@gmail.com**
- **En la plataforma ClassDojo se envió un video de ayuda sobre lanzamientos y recepción.**

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